

Resilienz

Die innere Widerstandsfähigkeit steigern



Inhalte

- Einführung in die Resilienz: Bedeutung, Konzept und Relevanz.
- Persönliche Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit: Grundlagen und Bedeutung.
- Die 10 Faktoren der Resilienz: Schlüsselkomponenten für psychische Stärke.
- Persönliche Ressourcen entdecken: Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit.
- Umgang mit Herausforderungen und Veränderungen: Flexibilität und Anpassungsfähigkeit.
- Stressbewältigung und Emotionsmanagement: Techniken zur Stressreduktion und Emotionsregulation.
- Positives Denken und Optimismus: Grundlagen und Techniken.
- Konstruktive Bewältigungsstrategien: Umgang mit schwierigen Situationen.
- Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl: Erhaltung des eigenen Wohlbefindens.
- Integration in den Alltag: Praktische Anwendungen und Übungen.



Eckdaten

- Zeiten: Ein Tag; 10-17 Uhr
- Städte: Münster, Hamburg, Berlin, Leipzig, München, Stuttgart, Frankfurt, Köln
- Auch Inhouse oder als Live-Online-Seminar
- Hotels: Stets in zentraler Lage oder mit guter Verkehrsanbindung



Lernziele

- Ressourcen erkennen & nutzen: Persönliche Kraftquellen aktivieren.
- Stress und Emotionen bewältigen: Innere Stärke und Widerstandsfähigkeit fördern.
- Selbstfürsorge praktizieren: Positives Denken, Selbstmitgefühl und Optimismus entwickeln.



Leistungen & Preis

- Individuelle Erwartungsabfragen
- Konzeptonorare
- Umfangreiche Seminarunterlagen
- 850,- netto p.P. (bis zu 20% Nachlass bei mehreren Personen)
- Getränke & Mittagessen (in Präsenz)
- Intensives Training
- Zertifikat

SEMINARE

COACHINGS

BERATUNG



Expertise

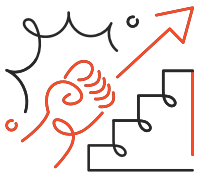
- Kommunikation & Rhetorik: Überzeugend auftreten und Gespräche führen
- Führung: Klassische, achtsame & digitale Führung
- Konfliktmanagement & Teamentwicklung: Konflikte bearbeiten, Teams stärken
- Persönlichkeitsentwicklung: Mentale Stärke, Resilienz, Work-Life-Balance
- Exklusive Themen: Train the Trainer, Rechtliche Grundlagen, Interkulturelles und vieles mehr



Mission

Bei uns gibt es keine Standardlösungen. Wir hören zu, verstehen Ihre Bedürfnisse und entwickeln maßgeschneiderte Seminare & Coachings, die genau darauf abgestimmt sind.

Unsere Mission: Mitarbeiter & Unternehmen darin zu stärken, nicht nur das „Was“, sondern vor allem das „Wie“ zu meistern – für nachhaltigen Erfolg in Kommunikation, Führung & Persönlichkeitsentwicklung.



Was uns besonders macht

- Erfahrene Experten – qualifizierte Trainer, Coaches, Psychologen und Mediatoren
- Eigene Methoden & Techniken – z.B. das Pontifex-Prinzip
- Über 30 Jahre Erfahrung in der Personalentwicklung



Lernen wir uns kennen

+49 251 207 55 33

mail@hc-seminare.de