

Resilienz im Arbeitsalltag: Ihr Weg zu mehr Gelassenheit

Praktische Techniken und Strategien zur Förderung von Resilienz und Gelassenheit.

<https://trainers4professionals.de/kurs/resilienz-im-arbeitsalltag-ihr-weg-zu-mehr-gelassenheit/>

scan me:



BESCHREIBUNG:

In diesem dreistündigen Workshop lernen die Teilnehmenden praxisnahe Techniken zur Resilienzförderung. Ziel ist es, effektive Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln und einen persönlichen Resilienz-Notfallplan aufzustellen. Der Workshop bietet sofort anwendbare Werkzeuge für ein gelasseneres Berufsleben.

ZIELGRUPPE:

Dieser Workshop richtet sich an Berufstätige, die ihre Resilienz erhöhen möchten. Dazu zählen:

- Fach- und Führungskräfte aus allen Branchen
- Mitarbeiter, die ihre Stressbewältigungskompetenzen stärken möchten
- Teamleiter, die Resilienz in ihren Teams fördern wollen
- Alle, die an persönlicher Weiterentwicklung interessiert sind

KURSAUFBAU:

- Einführung in die Resilienz mit Begrüßung und Erwartungen.
- Definition und Bedeutung der Resilienz im Beruf.
- Praktische Techniken zur Achtsamkeit und Stressbewältigung.
- Entwicklung eines persönlichen Resilienz-Notfallplans.

ZIELE:

- Grundlagen der Resilienz im Beruf verstehen.
- Achtsamkeitstechniken für innere Ruhe erlernen.
- Strategien zur Rückschlagsbewältigung erarbeiten.
- Methoden zur Selbstorganisation

ZERTIFIZIERUNG:

- Digitales Badge & Zertifikat



TRAINER:

Lorina Brugger



Trainers4Professionals

+49 152 25324690

kontakt@trainers4professionals.de

trainers4professionals.de

Dauer

3h

Kursformat

Online

Teilnehmer

Einzel/ Gruppe bis
15

Lernformat

Online-Workshop

Realisierung in

2 Wochen

Wert - Einzel- oder
Mehrfachbuchung

siehe Kursseite

Sprechen Sie uns an – gerne führen wir das Angebot auch bei Ihnen oder einem Wunschort durch. Zzgl. Reisekosten.