

Angebot 3 Resilienztraining

Ich freue mich sehr Ihnen mein Resilienztraining anbieten zu können, das darauf abzielt, die psychische Widerstandsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden zu stärken. Resilienz ist entscheidend für die Bewältigung von Herausforderungen und Stresssituationen im beruflichen und privaten Leben. Dieses Training ist darauf ausgerichtet, die Teilnehmenden mit den erforderlichen Fähigkeiten und Strategien auszustatten, um widerstandsfähiger und stressresistenter zu werden.

Trainingseinheiten:

1. Einführung in die Resilienz:

- Grundlagen und Konzepte der Resilienz
- Bedeutung und Vorteile einer starken psychischen Widerstandsfähigkeit
- Resilienz als Schlüsselkompetenz für persönliches und berufliches Wachstum

2. Selbstwahrnehmung und Selbstregulation:

- Bewusstsein für eigene Stärken und Schwächen entwickeln
- Emotionale Intelligenz und Stressbewältigungstechniken verbessern
- Strategien zur Selbstregulation und zur Förderung eines positiven Mindsets erlernen

3. Bewältigung von Herausforderungen und Krisen:

- Umgang mit Veränderungen und Unsicherheiten
- Krisen als Chancen zur persönlichen Entwicklung betrachten
- Strategien zur Lösungsfindung und zum Umgang mit Rückschlägen entwickeln

4. Aufbau von Unterstützungssystemen und Ressourcen:

- Aufbau eines unterstützenden sozialen Netzwerks
- Nutzung von Ressourcen und Bewältigungsstrategien in schwierigen Zeiten
- Förderung von Teamarbeit und Zusammenhalt im Arbeitsumfeld

Leistungen:

Interaktive Workshops mit praxisorientierten Übungen und Fallstudien

Erfahrene Trainerin mit Fachkenntnissen im Bereich Resilienz, Positive Psychologie und Stressmanagement

Maßgeschneiderte Inhalte, die auf Ihre Bedürfnisse und Herausforderungen zugeschnitten sind

Begleitmaterialien und Ressourcen zur Vertiefung des Gelernten

Flexibilität in Bezug auf Zeitplan und Durchführung der Trainingseinheiten

Investition:

Der Gesamtpreis für das Resilienztraining beträgt 120,- € pro Trainingseinheit. Die Anzahl der Einheiten kann je nach Bedarf und Zielsetzung angepasst werden zwischen 3, 5 und 8 Sitzungen. Die Dauer einer Sitzung beträgt 1 1/2 h.

