

Resilienz-Training I „Widerstandskraft in stürmischen Zeiten“

Was macht diese Zeit mit mir? Wie wirken sich äußere Entwicklungen auf mein privates und berufliches Leben aus? Welche Gedanken und Gefühle begleiten mich? Wo stehe ich gerade und wie kann ich meinen Alltag gut organisieren? Welche Widerstandsressourcen stehen mir zur Verfügung? Wie schaffe ich es, im Gleichgewicht zu bleiben?

Lerninhalte:

- Individuelle Status-Quo und Stressoren-Analyse der einzelnen Lebensbereiche
- Bewusst das eigene Innenleben und Körpersignale wahrnehmen
- Unterscheidungen treffen zwischen sinnvollen Veränderungen und der bedingungslosen Annahme von (nicht veränderbaren) Situationen
- Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht erkennen, Zuversicht kultivieren und vorteilhafte Gedanken denken
- Freude am Miteinander/Austausch

Resilienz-Training II „Starkes ICH, starkes WIR“

Wie schaffe ich es, selbstbewusst und in meine Fähigkeiten vertrauend zu agieren? Wie gelingt es mir, sinnvolle Grenzen zu setzen und neuen Raum zu schaffen? Welche Bedenken gehen mir durch den Kopf und worauf freue ich mich? Wie bringe ich mich selbst in einen guten selbstbewussten Zustand? Wie begegne ich selbstsicher und in mir ruhend meinen Kollegen und Vorgesetzten?

Lerninhalte:

- Bewusstseinsentwicklung für die eigenen Stärken und bisherigen Erfolge
- Selbsteinschätzung der emotionalen Anbindung ans Unternehmen und neue Ziele
- Aufweichen der Problemtrance und lösungsorientierte Denkmodelle
- Der gute Zustand - Fokus auf den Moment und das Wesentliche (Kohärenzgefühl)
- Die Kraft der wertschätzenden Kommunikation
- Freude am Miteinander/Austausch

Resilienz III „Gesund im Gleichgewicht“

Was hat meine Gesundheit mit meiner emotionalen Befindlichkeit zu tun? Welche alten Glaubenssätze machen mir das Leben schwer? Wie schaffe ich es, meine weibliche Energie (Yin) und meine männliche Energie (Yang) gewinnbringend in mir zu vereinen? Wie gelingt es mir, eine Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung herzustellen?

Lerninhalte:

- Verständnis für den neurobiologischen Kreislauf, für innere und äußere Einflüsse
- Selbstanalyse der eigenen Gewichtungen und Blockaden hinsichtlich der Prinzipien (Yin/Yang)
- Beobachtung und Entschlüsselung äußerer Merkmale (Face-Reading)
- Anleitung und Impulse aus der TCM und Positiven Psychologie für ein gesundes Gleichgewicht
- Freude am Miteinander/Austausch