

Resilienz - Veränderungen erfolgreich gestalten

Wir waren noch nie so sehr unseres Glückes Schmied und dadurch auch unseres Unglückes. Dies lässt sich nicht voneinander trennen!

Damit Sie in diesem Spannungsverhältnis nicht „abstürzen“, sondern **langfristig gesund und kreativ bleiben**, benötigen Sie ein entwickeltes Selbstbewusstsein.

Es ist dieses Selbstbewusstsein, das die Kraft, Kreativität und Freude am Gestalten von Veränderungen hat.



Was Sie aus dem Seminar mitnehmen können:

- wie Sie aktiv die **Balance in Ihrem beruflichen und privaten Alltag** herstellen
- wie Sie sich für Ihre Ziele entscheiden und **Freude an der Umsetzung** erleben
- wie Sie Ihr ungenutztes Potenzial integrieren
- wie Sie neue Handlungsoptionen und konkrete Veränderungsschritte erproben können
- wie Sie in Zeiten von großen Umbrüchen die notwendige Klarheit beibehalten
- wie Sie Ihre **Selbstführungskompetenz** für aktuelle oder zukünftige Führungsaufgaben ausbauen

Umsetzung:

Modul 1: In Balance bleiben - den Absturz (Burn-out, Depression) erkennen und verhindern

Modul 2: Resilienz - unsere Kraft, trotz schwieriger Umstände eine positive Entwicklung zu finden

Modul 3: Veränderungen erfolgreich gestalten - unsere Bedürfnisse schützen und erfüllen

Modul 4: Veränderungen nachhaltig gestalten - das Alltägliche ist die Herausforderung

Wichtige Erkenntnisse die zu neuen Erfahrungen führen:

Sie besitzen eine innere Kraft, mit der Sie trotz schwieriger Umstände eine positive Entwicklung finden. Diese in der Psychologie als **Resilienz** bezeichnete Kraft **besteht aus dem Erkennen Ihrer individuellen Ziele und Bedürfnisse sowie der Fähigkeit, diese umzusetzen.**

Die moderne Neurowissenschaft macht deutlich, dass wir nicht aus Einzelfunktionen bestehen, die getrennt voneinander behandelt werden können. In unserer Arbeit konzentrieren wir uns deshalb auf das **Zusammenspiel von Körper, Verstand, Gefühl und Sinnhaftigkeit.**

Veränderungen, die Ihr Selbstbewusstsein fördern, berücksichtigen Ihre Bedürfnisse auf allen vier Dimensionen (materieller Erfolg, Ideen umsetzen, Freude erleben, Sinnhaftigkeit spüren).

„**Die größte Überraschung an der Resilienz ist das Gewöhnliche. Die Fähigkeit zu denken, zu lachen, zu hoffen, zu handeln**, um Hilfe zu bitten, sie anzunehmen und dem Leben einen Sinn zu geben. Nur ist das Gewöhnliche eben oft nicht einfach.“ Ann Masten (Entwicklungspsychologin)

Das volle Potenzial leben:

Das Gelernte setzen Sie direkt in Bezug zu Ihrem Arbeitsalltag und Ihren Beziehungen. Dies ermöglicht Ihnen wichtige Erkenntnisse, die den Weg für neue Erfahrungen bahnen.

Methoden:

Wissensvermittlung durch Präsentationen und Diskussionen, Selbstreflexion in Partner- und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch, Körper- und Entspannungsübungen, Metakommunikation zur Selbstwahrnehmung.

Erwünschte Trainingsergebnisse:

1. Die nötigen Schritte zur Stärkung der eigenen Resilienz erkennen
2. Bedürfnisse schützen und erfüllen
3. Den Ansatzpunkt für nachhaltige Veränderungen wahrnehmen

Zielgruppe: Menschen, die an Ihrer persönlichen Entwicklung interessiert sind

Gruppengröße: max. 10 Personen

Ort: Naturheilzentrum Grünwald
Rathausplatz1, 82031 Grünwald

Zeiten: **2. und 3. Dezember 2023**
Samstag: 09:00 bis 18:00; Sonntag: 09:00 bis 17:30

Preis: 320 Euro (inkl. Getränke, Pausenverpflegung, Seminarunterlagen, exkl. Mittagessen)

Infos/Fragen sowie **Buchungen:** www.erfolg-ist-natuerlich.de