

Seminar im Kloster Volkenroda

11. – 13. Dezember 2022

Start: Sonntagabend, Beginn mit dem Abendessen um 18.00 Uhr

Ende: Dienstag, nach dem Mittagessen um 13.00 Uhr

Resilienz – Stärken Sie Ihre mentale Widerstandskraft

Stark und standhaft wie ein Baum, auch bei kräftigem Gegenwind – wer wünscht sich das nicht?

Die Corona-Krise hat uns gezeigt, wie wir ganz persönlich auf Stress und Krisen reagieren. Je länger eine solche Situation anhält, umso klarer tritt ans Tageslicht, wie viel seelische Widerstandskraft wir tatsächlich besitzen.

Bei diesem Seminar werden Sie Ihren „Resilienz-Tank“ ganz individuell auffüllen, um aktuellen, aber auch zukünftigen Herausforderungen, Krisen und Stress in Beruf und Alltag gelassener und stärker begegnen zu können.

Dabei erhalten Sie hilfreiche praktische Tipps sowie wertvolle Impulse, die Sie umgehend einüben und anwenden können.

Seminarinhalte

1. Schlüsselfaktor der Resilienz & Optimismus
2. Schlüsselfaktor der Resilienz & Akzeptanz
3. Schlüsselfaktor der Resilienz & Selbstverantwortung
4. Schlüsselfaktor der Resilienz & Netzwerkorientierung
5. Schlüsselfaktor der Resilienz & Lösungsorientierung
6. Schlüsselfaktor der Resilienz & Selbstwirksamkeit

7. Schlüsselfaktor der Resilienz & Positive Zukunftsplanung

Das Seminar beinhaltet einen „Antreiber-Test“ für jeden Teilnehmenden.

Referent: Stefan Schmid

- Resilienz-Experte
- Krisen- & Stressmanager
- Burnout-Coach
- Individualpsychologischer Berater



Sie haben Fragen zum Seminarinhalt?

- Telefon +49 7056 – 966 75 30
- Mobil +49 176 – 70 46 25 49
- info@schmid-coaching.de