

Widerstandsfähigkeit stärken

Die wichtige Frage lautet „Was macht mich eigentlich widerstandsfähig?“ Eine wichtige Erkenntnis für viele „gestresste Menschen“ ist: „Mein Stress ist hausgemacht“. Wie sehr beeinflusst uns unser Mindset? Wie sehr beeinflussen uns Glaubenssätze, Denk- und Verhaltensmuster und daraus resultierende Reaktionen bzw. Handlungen? Warum sind manche Menschen widerstandsfähiger als andere? Was kann ich von diesen Menschen lernen?

Ziele Sie

- erkennen eigene Denkfälle
- stärken die Fähigkeit zur Perspektivübernahme
- erkennen, wie sie sich in kritischen Situationen abgrenzen können
- stärken ihr Growth-Mindset

Inhalte

- Stresserzeugende Denkfälle
- Wie unsere Emotionen uns verleiten und wie wir sie bewusst regulieren können
- Der Umgang mit Rückschlägen
- Was macht uns glücklich und was hat das mit Widerstandsfähigkeit zu tun?
- Praktische Übungen für den Alltag
- Reflexion der eigenen Ressourcen, Stärken, Fähigkeiten und Einsichten

Nutzen

Sie kommen Ihren irrationalen Überzeugungen auf die Spur und erhalten Anregungen zum Neu-Denken. Sie finden versteckte Ressourcen, indem Sie lernen, Situationen anders wahrzunehmen und zu bewerten?

Zielgruppe

Alle Menschen, die ihre Fähigkeit zur Resilienz stärken möchten

Selbstverständlich ist dies nur ein Vorschlag. Gerne können wir dieses Menü nach Ihren Vorschlägen abändern! Preis, Methode und Dauer werden deshalb gemeinsam mit Ihnen in der Auftrags- und Zielklärung festgelegt.

