

12007 Erfolgsfaktor Gelassenheit

Zielgruppe	Alle, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit stabilisieren möchten, um damit den Arbeitsbelastungen besser gewachsen zu sein
Ihr Nutzen	Unser (Arbeits-) Leben hat enorm an Komplexität zugenommen. Um bei wachsenden Spannungsfeldern gesund und wirksam zu bleiben, gilt es, immer wieder aus einem Zustand der Gelassenheit heraus zu handeln. Sie möchten Ihre Gelassenheit festigen, um Herausforderungen souveräner, präsenter und zielorientierter zu meistern? An Themen, die Sie in früheren Kursen kennengelernt haben, dranbleiben und Ihre Kompetenzen kontinuierlich trainieren? Noch entspannter und reflektierter mit sich und anderen umgehen? Das Seminar bietet effektive Vertiefung und neue Anregungen, um mit Ruhe und Klarheit gestärkt in den Arbeitsalltag zurückzugehen. Natürlich werden auch Erfahrungen ausgetauscht, auftretende Fragen geklärt und ganz konkret an aktuellen Themen Lösungen entwickelt.
Inhalt	- Präsenz in der Gegenwart statt Reaktivität - Emotionale Intelligenz - Innere Stabilität und gesundes Selbstvertrauen in schwierigen Situationen - Stressauslösende Selbstdialoge identifizieren - Mehr Balance und Wohlbefinden erhalten - Wertschätzende Begegnungen - wie geht das mental? - Wie setze ich mir selbst und anderen angemessene Grenzen? - In guter Art Nein sagen - Tipps zur Körpersprache - sie wirkt nach innen und außen
Abschluss	Teilnahmebestätigung
Termin	27. - 28.11.2023, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Heike Rutke
Gebühr	316,00 € für Mitglieder 364,00 € für Nichtmitglieder Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Dagmar Sambale 03643 207-136