
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. Viele Beschäftigte bewältigen mehr Arbeit in immer kürzerer Zeit. Negative Gefühle binden dabei Energien. Ohnmachtsgefühle und Stress lähmen die Motivation, ungelöste Aufgaben und Situationen rauben die Ruhe oder gar den Schlaf. Um bei wachsenden Spannungsfeldern gesund und wirksam zu bleiben, gilt es, immer wieder aus einem Zustand der Gelassenheit heraus zu handeln. In dem Seminar wird vermittelt, wie man zu einer gelassenen Haltung und zu einer kraftvollen Herangehensweise an Herausforderungen findet. Es werden Haltungen, Sichtweisen und Techniken geübt, die dazu anregen, den jeweils passenden Weg zur Gelassenheit herauszubekommen. Souveränität wird gestärkt, die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, trainiert. Natürlich werden auch Erfahrungen ausgetauscht, auftretende Fragen geklärt und ganz konkret an Praxisfällen Lösungen entwickelt. |
| Inhalt | <ul style="list-style-type: none">- Stress bewusst wahrnehmen und verstehen- Was sagt die Hirnforschung dazu?- Sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushaltes- Stressauslösende Denk- und Handlungsmuster lösen- Emotionale Intelligenz- Sein-lassen-Können ohne gleichgültig zu werden- Grenzen setzen- Innere Stabilität in Zeiten ständiger Veränderung- Seelische Widerstandskraft - Resilienz- Gelassenheitsstrategien kennenlernen und ausprobieren |
| Abschluss | Teilnahmebestätigung |

| | |
|-----------------------|--|
| Termin | 28. - 29.11.2024, 9:00 - 16:00 Uhr |
| Dauer | 2 Tag(e) (16 Unterrichtsstunden) |
| Ort | Weimar |
| Dozent | Heike Rutke |
| Gebühr | 400,00 € für Mitglieder 480,00 € 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 |