

RUHIGE HAND AM STEUER: RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT FÜR LEADER



In einer Welt, in der der Druck stetig steigt und die Herausforderungen des Alltags immer komplexer werden, ist es für Führungskräfte essenziell, nicht nur ihr Team, sondern auch ihre eigene psychische Gesundheit zu managen. Dieser Workshop bietet **erfahrenen Leadern** die Möglichkeit, tieferegreifende Kenntnisse in den Bereichen Resilienz und Achtsamkeit zu erwerben, die speziell darauf ausgerichtet sind, persönliche und berufliche Stressfaktoren effektiv zu bewältigen und eine dauerhafte innere Gelassenheit zu entwickeln.

In diesem Seminar vertiefen erfahrene Führungskräfte ihr bestehendes Wissen und lernen, wie sie regenerative Techniken individuell und effektiv anpassen, um sie nahtlos in ihren speziellen beruflichen Alltag integrieren können.

NUTZEN FÜR DAS UNTERNEHMEN

- Flexibilität durch Gelassenheit: Die Anpassungsfähigkeit wird durch erhöhte Gelassenheit gefördert.
- Zufriedenheit: Achtsamkeit und Resilienz steigern das Wohlbefinden, was das gesamte Unternehmen beeinflusst.
- Lebenslanges Lernen: Förderung der kontinuierlichen persönlichen und beruflichen Entwicklung.
- Perspektiverweiterung und Selbstreflexion: Zeit für Selbstreflexion und tiefere Einsichten, die im Alltag oftmals nicht zur Verfügung steht.

ZIELGRUPPE

Dieses Seminar ist ideal für erfahrene Führungskräfte, die ihre Kenntnisse in Resilienz und Achtsamkeit vertiefen möchten, um unter Stress langfristig Gelassenheit und psychische Stärke zu bewahren. Teilnehmende werden angehalten, eigene Erfahrungen einzubringen und aktiv mit den Inhalten zu interagieren, um den Nutzen für ihre berufliche und private Entwicklung auszubauen.

INVESTITION

- € 1.499,00 pro Person zzgl. USt
im Preis enthalten:
vorkonfiguriertes Leih-VR-Headset
Versand und Rückversand
Onboarding und persönliche Betreuung
- € Tageshonorar für Unternehmen auf Anfrage

INHALTE:

Vertiefung bestehenden Wissens: Erfahren Sie tiefergehende Techniken für Achtsamkeits- und Resilienztraining.

In Balance bleiben: Entwickeln Sie Strategien, um auch in stressigen Zeiten Ihr Gleichgewicht zu wahren.

Erkennen und Steuern von Stress: Lernen Sie, die Energien des Stresses aktiv zu nutzen, destruktive Belastungen zu vermeiden und Unvermeidliches aktiv zu steuern.

Ganzheitliches Wohlbefinden: Verstehen Sie das biopsychosoziale Modell und seine Auswirkungen auf Ihre Gesundheit, und wie Sie im beruflichen Alltag proaktiv, auch mit wenig Zeitaufwand, Ihr Wohlbefinden stärken können.

Analyse und Reflexion: Analysieren und reflektieren Sie eigene Verhaltensweisen und Stressbewältigungsstrategien und finden Sie funktionale Wege zur Stressbewältigung.

DIE TEILNEHMER:INNEN ERHALTEN IMPULSE, UM...

- ... ihre inneren Stärken zu erkunden und praktische Wege zur effektiven Aktivierung ihrer Resilienzfaktoren zu erfahren.
- ... ein tieferes Verständnis für die Notwendigkeit, speziell auf die Bedürfnisse von Führungskräften passend zugeschnittenes, wirksames Stressmanagement zu entwickeln.
- ... die Bedeutung von gelegentlichem Innehalten und Nichtstun zur Erhaltung ihrer Leistungsfähigkeit zu erkennen.
- ... individuelle Pläne für Achtsamkeit und Regeneration im Alltag zu entwickeln, effektive Routinen zu etablieren und Vorsätze in dauerhafte Gewohnheiten zu verwandeln.

