

Resilienz -Training

Freitag, 18. Oktober 2019 bis Samstag, 19. Oktober 2019

Entwicklungsraum | 70176 Stuttgart-West

Resilienz -Training

Gehen Sie Ihre Belastungen zukünftig mit Stärke und Gelassenheit an!

18. Oktober 2019 von 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr bis

19. Oktober 2019 von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Als Resilienz wird die innere Stärke, die seelische Widerstandskraft des Menschen bezeichnet. Sie ermöglicht es Krisen und schwere Situationen nicht nur zu überstehen, sondern durch deren Bewältigung, die eigene Persönlichkeit zu stärken und Lernpotentiale zu nutzen.

Jeder einzelne von uns trägt diese Stärke in sich und kann diese im Laufe des Lebens durch verschiedene Methoden wieder verstärken und erweitern.

Mit diesem Training möchte ich Ihnen Methoden vorstellen, die Sie gut in Ihren Alltag einbauen können und Ihr Bewusstsein wieder auf Ihre Ressourcen lenkt, um Erfolge ebenso wie Rückschläge positiv nutzbar zu machen.

Inhalt

- Bedeutung von Resilienz für die persönliche Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Gezielte Stärkung der persönlichen Resilienz
- Erlernen resilienter Denk- und Verhaltensmuster
- Kraftquellen erkennen und nutzen
- Krisen in Chancen umwandeln – Lösungsorientiert handeln
- Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit erlangen
- Optimistisch die eigene Zukunft gestalten
- Grenzen setzen

Anmeldung und Zahlung

Sie können sich über meine Homepage **monica.fiel@mfielconsulting** anmelden.

Eine Rechnung wird Ihnen per E-Mail zugeschickt.

Ort und Zeit

Entwicklungsraum Stuttgart

Rosenbergstraße 50/1 (zweite Hausreihe)
70176 Stuttgart
www.entwicklungsraum-stuttgart.de

Kosten 138,- € einschl. MwSt. pro Teilnehmer/-in

Trainer

Monica Fiel

Resilienz und Business Knigge Trainer, systemischer Business Coach,
zertifizierter Mediator, Moderator

Kontakt

Monica Fiel

www.mfielconsulting.com

Mobil: 0172/6578653

Mail: monica.fiel@mfielconsulting.com

Veranstalter:
Monica Fiel

Weitere Informationen: <http://www.mfielconsulting.com>

Error