

# RESILIENZ-

## So werde ich stärker!

Resilienter zu sein bedeutet, widrige Umstände (Covid19 & Co.) gut zu handhaben, Rückschläge besser wegzustecken und gestärkt aus Misserfolgen hervorzugehen. Wir haben es selbst in der Hand, unsere physische und psychische Widerstandskraft zu stärken. Lernen wir, schwierige Situationen besser zu meistern, indem wir unsere Belastbarkeit erhöhen!



### Inhalte

- Die Säulen der Resilienz
- Resilienz-Test – Standortbestimmung
- Die Steh-auf-Männchen -Strategie
- Die Bamboo-Strategie
- Mentalhygiene & Mental Power
- Emotionales Selbstmanagement: emotionale Balance & Stabilität
- Durch sich „selbst“ stark werden - Selbst-Bewusstsein, -Vertrauen, -Überwindung
- Von problemfokussiert zu lösungsorientiert
- Energietankstellen (effiziente Pausen-Regeneration, Schlaf, Meditation, Energieflussaktivierung)
- Meine Umsetzungsschritte



### Ihr persönlicher Nutzen

- Sie stärken Ihr Krisen-Immunsystem
- Sie erhöhen Ihre Leistungsfähigkeit bei gleichzeitigem Wohlbefinden
- Sie werden lösungsfokussierter
- Sie stärken Ihr Selbstvertrauen
- Sie bleiben in schwierigen Situationen motiviert
- Sie erweitern Ihr individuelles Lösungsspektrum
- Sie profitieren von den Erkenntnissen der Neurowissenschaften
- Viele praktische Übungen – 1:1-Umsetzung im Alltag möglich

### Methodischer Ansatz

Durch einen zielgerichteten Medien- und Methodenwechsel werden die verschiedenen Lerngewohnheiten der Teilnehmer berücksichtigt. Soviel Theorie als nötig und so viel Praxis wie möglich mit Entspannungs- und Regenerationsübungen.

### Ihr Experte

#### Mag. Dieter Vogel

Management-Trainer  
Emotional Competence Coach  
System. Coach & Supervisor,  
Dipl. Lehrg. Chronomedizin u. -  
Chronopsychologie, Energiearbeit,  
Dipl. HypnoTrance-Coach



#### Teilnehmer-Aussagen:

„Danke für den wertvollen Erkenntnisgewinn, wie ich Stressfallen vermeiden kann.“ R.Gangler,  
„... wichtig für alle Menschen Marke „Ich-bin-unkaputtbar!““ W.Sergin  
„Nun hab ich mehrere Ideen, wie ich aus meinen Problemen herauskomme. Danke!“ H.Linger

### Organisatorisches

**Ort:** Hotel\*\*\*\*, Salzkammergut  
**Termin:** 14.-15. Juni 2021 (10:00 Uhr, Ende 17:00 Uhr)

**Teilnehmerzahl :** max. 10 Pers.

**Ihre Resilienz-Investition:** € 690,-, für Begleitperson € 590,- zzgl. MwSt.

inkl. Seminarunterlage, Seminarprotokoll, Pausenverpflegung, exkl. Hotelleistung (direkt im Hotel buchbar)

*Auch als firmeninternes Seminar mit Zielspezifizierung buchbar!*

