RESILIENZ–
So werde ich stärker!

Verwandeln Sie Belastung in positive Energie, indem Sie lernen, Ihren eigenen Stärken zu vertrauen, Ihre inneren Kräfte zu aktivieren und den Glauben an sich selbst aufbauen. Sie gehen gestärkt aus Misserfolgen hervor, können widrige Umstände und Rahmenbedingungen gut handhaben und stecken Rückschläge besser weg.
Sie schärfen die Wahrnehmung für sich selbst und übernehmen Verantwortung für Ihr eigenes Handeln.

Zielgruppe: Für Menschen, die eigenverantwortlich ihre inneren Kräfte aktivieren und ihre physische und psychische Gesundheit stärken wollen

Inhalte

- Die Säulen der Resilienz
- Was mich stärkt, was mich schwächt
- 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
- Meine Energietankstellen
- Transfer anhand individueller Beispiele

Ihr persönlicher Nutzen

- → Sie stärken Ihr Immunsystem
- → Sie erhöhen Ihre Leistungs-fähigkeit 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 –

Methodischer Ansatz

Das Seminar zielt auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmer/innen ab und macht sich auf die Suche nach ihren individuellen Wirkmaßnahmen.
So viel 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

Auch als firmeninternes Seminar mit Zielspezifizierung buchbar!

Ort: Hotel****, Raum Schwaz, Tirol
Termin: **05.-06. Okt. 2026** (10:00 Uhr, Ende 17:00 Uhr)
Teilnehmerzahl : max. 10 Pers.
Ihre Resilienz-Investition: € 820,--, für Begleitperson € 700,-- zzgl. MwSt.
inkl. Seminarunterlage, Seminarprotokoll, Pausenverpflegung, exkl. Hotelleistung (direkt im Hotel buchbar)

JETZT ANMELDEN

Mag. Dieter Vogel e.U.
Training • Coaching • Beratung
Langfeldstr. 52, A-4040 Linz

www.emotional-mastering.at
office@dieter-vogel.at
0699-17 000 435

Mag. Dieter VOGEL design your emotions