

Resilienz: Turbulenzen souverän begegnen

Stärken Sie Ihr mentales Fundament für mehr Widerstandskraft in Job und Alltag

In einer Welt voller Umbrüche und Unwägbarkeiten sind es nicht nur die äußeren Stürme, die uns herausfordern, sondern auch die inneren.

Persönliche Herausforderungen und unerwartete Wendungen können uns ins Wanken bringen. Es sind diese Momente, in denen die innere Widerstandskraft zur Geltung kommt und uns ermöglicht, mit Erneuerung und Wachstum zu reagieren. In "Turbulenzen souverän begegnen" fokussieren wir uns auf den Aufbau dieser essenziellen Fähigkeit, die über kurzfristige Lösungsansätze hinausgeht und Ihnen ein solides mentales Fundament bietet.

- Einstieg in das Thema Resilienz und Blick auf vorhandene Resilienz-Ressourcen
- Der eigenen Resilienzkompetenz auf der Spur mit Hilfe des wissenschaftlich abgesicherten persolog® Resilienz-Profiles
- Vertiefung des Resilienzbegriffes: Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen positiv ausrichten und proaktiv gestalten
- alltagstaugliche Methoden kennenlernen und anwenden, um die innere Stärke zu entwickeln und auszubauen



Durch die Analyse ihrer psychischen Widerstandskraft im Resilienzseminar erkennen Teilnehmer den Wert von Resilienz in ihrem Leben. Sie lernen und üben unterschiedliche Methoden und Techniken zur Stärkung ihrer mentalen Robustheit. Die Ziele sind eine nachhaltige verbesserte psychische Gesundheit, erhöhte Leistungsfähigkeit und innere Stärke, besonders in Zeiten von Veränderungen und Krisen.

**Kennenlerngespräch vereinbaren, Angebot einholen, Seminar buchen:
mail@hoffmann.coach | 0721 98 96 36 10**



Rahmendaten

- in Präsenz oder online
- Inhalte modular aufgebaut
- wissenschaftlich fundierte Selbsteinschätzungsprofile
- umfangreiches Arbeitsbuch - gedruckt oder digital
- praxisnah - mit direkt umsetzbaren Impulsen und Methoden
- zeitlich flexibel aufteilbar - von Lernhäppchen bis zweitägig, von einmalig bis zu nachhaltigen Kursen über einen längeren Zeitraum
- empfohlene Gruppengröße: bis zu 12 Teilnehmer

*Verbindung
schafft Möglichkeiten*

Jetzt sind Sie an der Reihe!

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, mentale Gesundheit im täglichen Leben zur Priorität zu machen - als Mitarbeiter, Führungskraft oder Privatperson.

Sie sind fündig geworden? Dann holen Sie sich direkt Ihr Seminarangebot ein!

Sie sind noch nicht sicher? Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch mit mir!

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!



Kontakt

hoffmann.coach

mail@hoffmann.coach

+49 159 0129 3444

+49 721 9896 3610