

4. 🌐 Resilienz verstehen – was steckt dahinter?

Stark durch herausfordernde Zeiten

🌀 Was steckt dahinter?

- Die Fähigkeit, Stress, Krisen und Veränderungen zu meistern
- Die Schlüsselkompetenz für eine VUCA-Welt (volatil, unsicher, komplex, mehrdeutig)
- Resiliente Menschen & Teams bleiben auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig
- Grundlage für gesunde Selbstführung und Teamentwicklung

🚀 Ihr Mehrwert

- Stärkung Ihrer persönlichen Widerstandskraft und besserer Umgang mit Herausforderungen im (Berufs-)Alltag
- Mehr Energie & Fokus für das, was wirklich zählt 📌
- Nachhaltige Investition in Ihre Gesundheit & Entwicklung

🛠️ Training mit Praxisbezug

- Vermittlung von Haltungen & Werkzeugen, die im Alltag funktionieren
- Einführung in resilienzfördernde Routinen & Denkweisen
- Anleitung zur Selbstreflexion – wie ticke ich in Belastungssituationen?
- Austausch & Übung mit unserer erfahrenen Resilienz-Trainerin

💪 Ziele des Webinars

- Souveräner Umgang mit Stress und emotionaler Belastung
- Entwicklung von innerer Stärke und stabiler Selbstführung
- Förderung der psychischen Gesundheit & Balance
- Aufbau langfristiger **Resilienzkompetenz**

Hinweis: Folgende Webinare empfehlen wir Ihnen ergänzend: Kommunikation, Feedback

