

## Gelassen und stark in unsicheren Zeiten

### **Beschreibung:**

Jeder Mensch hat andere Fähigkeiten, um das Leben und seine Herausforderungen zu meistern. Und vor allem in unsicheren und herausfordernden Zeiten zeigt jeder Mensch seine eigene Handschrift: manche Menschen scheinen plötzlich Kompetenzen, die sie unter normalen Umständen hatten, zu verlieren und müssen diese wieder zurückerlangen. Andere Menschen entdecken an sich ganz neue Ideen und Möglichkeiten, und entwickeln sich so weiter. Wie das funktionieren kann?



### **Zielsetzung:**

In diesem Online Training lernen Sie, wie Sie auch in herausfordernden Zeiten oder sogar Krisen flexibel in Ihrer inneren Haltung bleiben können. Sie erproben Möglichkeiten, durch die Sie eine konstruktive Haltung entwickeln. Sie bekommen Impulse, um Veränderungen im Leben gelassen und widerstandsfähig begegnen zu können. So stärken Sie Ihr Vertrauen in den souveränen Umgang mit Herausforderungen im Jetzt und für die Zukunft.

### **Dauer:**

3 Stunden

### **Inhalte:**

Reflektion der persönlichen Herausforderungen & Stressoren  
Verständnis für die persönlichen Vermeidungs- und Bewältigungsstrategien  
Auseinandersetzung mit den eigenen Motiven und Antreibern  
Aktivierung der eigenen Ressourcen und neuer Handlungsoptionen

### **Hinweise**

Dieses Seminar kann auch gern als firmenspezifisches Training, mit individuellen Inhalten und wahlweise In-House oder Extern durchgeführt werden. Bitte sprechen Sie uns an!

Dieses Seminar findet Online statt.