

Resilienz – die besondere Kraft

Die Fähigkeiten als „Stehaufmännchen“ stärken

Seminar
 mit maximal 12
 TeilnehmerInnen

Zielgruppe

Führungskräfte, MitarbeiterInnen aller Ebenen

Motivation

Resilienz ist die Fähigkeit, trotz aller Widrigkeiten immer wieder aufzustehen – so wie ein „Stehaufmännchen“. Diese Spielzeugfigur kennt wohl fast jeder aus der Kindheit. Egal, wie sehr man versucht hat, diese Figur aus dem Gleichgewicht zu bringen, sie ist immer wieder aufgestanden. **Diese Qualität des immer wieder Aufstehens kann jeder lernen.** So dass Anforderungen, Stress, Rückschläge und Krisen nur kurzfristig, aber nicht dauerhaft aus der Bahn werfen können.

Ziel & Nutzen

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen und Rückschläge nicht nur zu überstehen, sondern durch die Bewältigung der Krise die eigene Persönlichkeit sogar zu stärken. In einer Gesellschaft, die uns permanent (über-)fordert, ist Resilienz ein Überlebens-, Gesundheits- und Karrierefaktor.

Im Seminar entwickeln Sie Haltungen und trainieren Fähigkeiten, die resilienzfördernd wirken.

Inhalte

- Grundhaltungen und Fähigkeiten resilienter Menschen
- Reflexion persönlicher Erfahrungen
- Die Kunst der „Stehaufmenschen“ kennen lernen
- neue Sichtweisen durch Ressourcenorientierung
- EnergieVampire und was ich dagegen tun kann
- Erforschen und Entwickeln der eigenen Ressourcen und Potenziale
- Die inneren Antreiber kennen und verändern lernen

Methode

- Selbstreflexion und Gruppenarbeiten
- Kinesiologischer Muskeltest zur Verdeutlichung mentaler, emotionaler und energetischer Vorgänge
- Aufarbeitung konkreter Fragestellungen und Lösungssituationen der TN
- Entspannungs- und Aktivierungsmethoden (z.B. Kinesiologie, Qi Gong)
- Informative Impulse, Dialog

Coach/Trainerin

Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA

Die ManagementOASE
 Schweifer & Partner OG
 Grillparzergasse 5
 A - 2340 Mödling
 T +43 (0)2236 869988-0
 F +43 (0)2236 869988-11
 office@managementoase.at
 www.managementoase.at

FN 189952 t – HG Wr. Neustadt
 UID : ATU 48561701
 Bankverbindung :
 Erste Bank, BLZ 20111
 Konto Nr. 09820515
 BIC : GIBAAATWW
 IBAN: AT232011100009820515



Veranstaltungstermine

Datum	24. — 25.02.2020	Weitere Termine auf Anfrage.
Zeiten	Mo 10-18, Di 9-17	Oder Sie buchen das Seminar inhouse für die
Buchungscode	143.2020.02.24	Mitarbeiter/innen in Ihrem Unternehmen!
Anmeldeschluss	03.02.2020	

Veranstaltungsort

Raum Mödling bei Wien, genauer Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Investition

€ 980,00 exkl. 20% MwSt.

Inkludiert sind Seminarunterlagen sowie die Seminarpauschale (Kaffeepausen, Mittagessen ohne Getränke). Nicht inkludiert sind alle weiteren Konsumationen sowie allfällige Nächtigungen – diese sind direkt mit dem jeweiligen Hotel zu verrechnen.

Anmelde- und Stornobedingungen

Die Anmeldung muss in jedem Fall schriftlich mittels unten stehendem Anmeldeformular erfolgen – entweder per Post, Telefax +43 (0)2236 86 99 88-11 oder Mail office@managementoase.at. Darüber hinaus können Sie sich auch gerne im [angebots.reich](#) unserer Website unter der jeweiligen Veranstaltung [online anmelden](#).

Ihre Anmeldung wird nach Einlangen bei Verfügbarkeit eines Teilnehmerplatzes gebucht und Sie erhalten von uns unverzüglich eine Anmeldebestätigung. Bitte beachten Sie, dass Ihre Buchung erst nach Eingehen der Teilnahmekosten gesichert ist. Die Anmeldefrist der jeweiligen Veranstaltung ist gleichzeitig auch die Zahlungsfrist.

Bei Rücktritt bis zur jeweiligen Anmeldefrist fällt eine Bearbeitungsgebühr von € 20,00 an. Bei Storno nach Anmeldeschluss werden die gesamten Teilnahmekosten in Rechnung gestellt, wobei im Falle der Nennung eines Ersatzteilnehmers/einer Ersatzteilnehmerin selbstverständlich die Stornogebühr entfällt.

Bitte beachten Sie auch unsere **allgemeinen Geschäftsbedingungen** unter www.managementoase.at/AGB.

Weitere Infos unter +43 (0)2236 86 99 88-0 oder info@managementoase.at oder auch auf www.managementoase.at

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu nachstehender Veranstaltung an und akzeptiere obige Anmelde- und Stornobedingungen.

Veranstaltungstitel

Termin Buchungscode

Vorname Nachname Titel

Firma

Funktion

Anschrift

Tel Mobil

Fax Mail

Datum Unterschrift