

Lieber ein Fels in der Brandung als ein Hamster im Rad

Workshop zur Reflexion und Stärkung der individuellen Resilienz

Hintergrund zum Thema

In den letzten Jahren hat sich das berufliche und private Leben für viele von uns spürbar verändert. Unabhängig von ihrer beruflichen Aufgabe erleben die meisten Menschen eine zunehmende Komplexität und Geschwindigkeit, eine Arbeits- und Informationsverdichtung und eine schnelle Abfolge von Veränderungsprozessen. Viele fühlen sich damit überlastet und nicht ausreichend gerüstet, um diesen Herausforderungen konstruktiv zu begegnen. Dies spiegelt sich u.a. im rasanten Anstieg von psychosozialen Erkrankungen wider.

Es gibt jedoch auch Menschen, denen all dies nichts auszumachen scheint. Sie büßen ihre Leistungsfähigkeit selbst unter hohem Druck nicht ein und meistern schwierige Situationen mit Leichtigkeit. Was machen diese Menschen anders? Sie sind gelassen im Umgang mit sich, ihren Mitmenschen und den Herausforderungen, die das Leben für sie bereithält. In anderen Worten: Sie sind widerstandsfähig oder neudeutsch resilient.

Physische und mentale Kraft sowie innere Ruhe und Ausgeglichenheit bilden die Basis von dauerhafter Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Die Stärkung der Resilienz bietet hier einen Ansatz, schwierige Situationen und Widrigkeiten nicht nur zu meistern, sondern an Ihnen zu wachsen - als Einzelperson wie auch als Unternehmen.

Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an Menschen, die ihre Widerstandsfähigkeit und Flexibilität stärken möchten - sei es aufgrund eines akuten Bedarfs oder einer vorbeugenden Absicht.

Gleichzeitig ist der Workshop nützlich für Personen, die beratend tätig sind und ihre Erkenntnisse in ihren beruflichen Alltag integrieren möchten.

Nutzen für die Teilnehmer

- > Sie verbessern Ihre Selbstführung und Selbstwirksamkeit, um innere und äußere Balance zu finden
- > Sie bestimmen Ihren Standort und überprüfen die Rollen, die Sie in Ihrem Leben (angenommen) haben
- > Sie erkennen „Energieräuber“ und Kraftspender und lernen Ihren Energiehaushalt zu pflegen
- > Sie überprüfen Ihre Denk- und Verhaltensmuster und ändern diese wenn angebracht
- > Sie erarbeiten konkrete Handlungspfade zur Stärkung Ihrer Resilienz

In anderen Worten: Sie sind gestärkt für einen flexiblen und gelassenen Umgang mit den Herausforderungen, die das Leben Ihnen täglich so 'bietet'.

Workshop-Leitung

Bettina Bodenschatz www.bettina-bodenschatz.de ist Führungskräfte-Coach und Management Trainerin. In ihrer Tätigkeit als Coach und früher als Führungskraft in Vertrieb und Marketing bei großen IT- und Telekommunikationsunternehmen ist sie dem Thema Überlastung häufig begegnet - bei sich selbst wie auch bei ihren Kunden und Mitarbeitern. Sie ist Diplom-Betriebswirtin und zertifiziert als Coach, Resilienz-Beraterin und Mediatorin.

Mit Ihrer Arbeit möchte sie dazu beitragen, dass möglichst viele Menschen erfüllt, ausgeglichen und gesund leben können.

Termin

Freitag 5. und Samstag 6. September 2014

Freitag von 10:00 - 18:00 Uhr, Samstag von 9:00 - 17:00 Uhr

Ort

Großer Seminarraum der Firma Stemmer, Rüppurrer Straße 4, 76137 Karlsruhe

Teilnehmerzahl

Mindestens 8 bis maximal 12 Personen

Investition

Beträgt 350 € (inkl. MwSt.) und beinhaltet ein Handout sowie eine qualitativ hochwertige Teil-Verpflegung (Snacks, Kuchen, Obst, Heiß- und Kaltgetränke...).

Anmeldung

Bis spätestens 31. Juli 2014 online unter

http://www.richter-kaupp.de/DE/seminare/_seminaranmeldung