BREUEL & PARTNER
WIR FÖRDERN WACHSTUM

Resilienz Seminar

Innere Balance bei Stress, Veränderungen und Konflikten

Ziele und Nutzen

Sie betrachten und reflektieren in diesem Seminar Ihr Verhalten und Ihre innere Haltung in unterschiedlichen Stress-, Veränderungs- und Konfliktsituationen und finden heraus, was Sie aus dem Gleichgewicht bringt. Auf Ihrem Weg zu innerer Balance und Resilienz entwickeln Sie neue lösungsorientierte Denk- und Handlungsalternativen. Dabei werden Ihre individuellen Stärken und Potentiale berücksichtigt. Ziel ist es, auch in schwierigen Situationen Wahlmöglichkeiten zu haben, gelassen und klar zu entscheiden und zu agieren. Sie erhöhen Ihre psychische Widerstandsfähigkeit.

Inhalte

- Was ist mein Selbstverständnis und mein Anspruch an mich und welchen Einfluss hat dies auf meine Balance und die Gestaltung meines Alltags?
- Was löst bei mir Stress aus und wie reagiere ich darauf?
- Welche Denk- und Verhaltensmuster habe ich in schwierigen Situationen und wie wirkt sich dies auf mich selbst und andere aus?
- Welche neuen Verhaltensweisen helfen mir mit Stress, Veränderungen und inneren Konflikten umzugehen?
- Wie baue ich Resilienz auf?
- Wie nehme ich meine Grenzen wahr und wie kann ich sie vertreten?
- Wie gehe ich positiv und lösungsorientiert mit Veränderungen um?
- Wie kann ich einen ausgeglichenen und widerstandsfähigen Zustand (körperlich und mental) langfristig sicherstellen, Energiequellen und „Tankstellen" entdecken und in mein Leben integrieren?
- Welche Möglichkeiten/Methoden gibt es, um auf mich und meine Gesundheit zu achten?
- Was hilft mir, zur Ruhe zu kommen?
- Wie sieht mein persönlicher Entwicklungsplan aus?

Termin und Ort	**Seminarpreis** zzgl. MwSt. und Hotelkosten
16. bis 21.06.2024 in 83661 Lenggries-Fall	2.790,00 €
24. bis 29.11.2024 in 83661 Lenggries-Fall	2.790,00 €

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18:00 Uhr und endet am Freitag um 13:00 Uhr.

Breuel & Partner GmbH
Jakob-Groß-Straße 2a
82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141 8185588
www.breuel-und-partner.de