

# FÜ(H)R MICH

## Gestärkt durch die Krise

Positive Selbstführung und Resilienz

Online-Seminar, Di. 16.2. 2021

Trainer:

**Mag. Christian Mang**

office@mang.co.at,  
www.mang.co.at



Liebe/r LeserIn!

Können Seminare zur persönlichen Entwicklung auch online gut funktionieren? Diese Frage habe ich mir als Trainer gestellt. Aufgrund der sehr positiven Rückmeldungen meiner bisherigen Online-Veranstaltungen, kann ich das klar mit einem „Ja“ beantworten.

Ich lade Sie/Dich ein dabei zu sein. Gönn' Dir gerade jetzt einen Tag „Fü(h)r mich“!

Ich freu mich, Sie/Dich zu begleiten.

Herzlich



## Gestärkt durch die Krise

Abstandsregeln und Beschränkungen, Home-schooling, Homeoffice, Unsicherheit und Sorgen... All das stresst und kostet Kraft.

Gerade jetzt ist es wichtig, dass wir uns stärken und untereinander austauschen.

- Wie kann ich mich bestmöglich auf die momentanen Herausforderungen einlassen und gleichzeitig **positiv** und **energievoll bleiben**?
- Wie kann ich **gut abschalten** und **achtsam mit mir selbst umgehen**?

Mit diesen Fragen und mit den **persönlichen Anliegen** der TeilnehmerInnen befasst sich dieses Seminar. Es geht um positive Selbstführung, Umgang mit Stress und Resilienz.

### **Inhalte:**

- Die Wurzeln des eigenen seelischen Immunsystems (Resilienz) besser kennenlernen
- Tipps zur inneren Balance in Corona-Zeiten
- Konstruktiv umgehen mit negativen Gefühlen (Ohnmacht, Unsicherheit, Druck...)
- Selbstakzeptanz und Selbstverantwortung stärken
- Eigene Stärken und Ressourcen wahrnehmen und bewusst einsetzen

- Distanz schaffen und abschalten lernen
- „aufdanken“ mit Dankbarkeit und Wertschätzung
- Eigene Ziele erkennen und erste Schritte zu deren Erreichung setzen

### Abstand – Austausch erprobte Tools

Zeit für **eigene Reflexion**, etwas **Abstand** vom Arbeitsalltag, **Austausch** mit KollegInnen und **hilfreiche Werkzeuge** zum Umsetzen.

Vorträge, Austausch im Plenum, Einzelgespräche mit KollegInnen in einzelnen virtuellen Seminarräumen, Entspannungsübungen und kleine Aufgaben im eigenen Heim/Garten machen den Tag **abwechslungsreich und kurzweilig**.

Um bestmögliche Qualität zu gewährleisten ist die Zahl der TeilnehmerInnen auf 12 Personen beschränkt.

Termin: Die. 16.2. 2021  
Zeiten: 8:45 – 17:00 Uhr (incl. Pausen)  
Kosten: € 145,- incl. MwSt. Skript und Handout  
Ort: Online-Gruppentreffen, Plattform Zoom

Voraussetzung:  
PC/Laptop mit Mikrofon und Kamera, Internetzugang, Raum mit wenig Störgeräuschen

**Anmeldung:** [www.mang.co.at/anmeldung](http://www.mang.co.at/anmeldung)