

FÜ(H)R MICH

Selbstführung und Resilienz

Trainer:

Christian Mang

Mühlbachstr. 76, 5412 Puch
Tel.: 0043 (0)660/40 10 321,
office@mang.co.at,
www.mang.co.at



Druck, hohe Erwartungen, Doppelbelastung von Beruf und Familie, aktuell schwierige Lebenssituationen. Das kann zu negativen Gefühlen, Verunsicherung, Ohnmacht, Erschöpfung,... führen.

Ziel:

- Wie kann ich mich bestmöglich auf diese 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 Selbstführung, Umgang mit Stress und Resilienz.

Inhalte:

- Die Wurzeln des eigenen seelischen Immunsystems (Resilienz) besser kennenlernen
- Energie gewinnen mit dem konstruktiven Denkansatz
- Umgehen mit negativen Emotionen (Ohnmacht, Unsicherheit, Druck...)
- Selbstakzeptanz und Selbstverantwortung stärken
- Nein-Sagen und abgrenzen
- Eigene Stärken und Ressourcen wahrnehmen und bewusst einsetzen
- Einfache Mittel zur Entspannung und zum Stressabbau
- Mit Erwartungen und inneren AntrieberInnen anders umgehen
- Distanz schaffen und abschalten lernen
- „aufdanken“ mit Dankbarkeit und Wertschätzung
- Achtsames wahrnehmen üben
- Eigene Ziele erkennen und erste Schritte zu deren Erreichung setzen

Nutzen:

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

Ein abwechslungsreiches Programm mit Impulsvorträgen, Reflexionsgesprächen, Gesprächsrunden, Gruppenarbeit bzw. Entspannungsübungen sowie leichten Körperübungen und Bewegung im Freien sorgt für **kurzweilige und erfahrungsreiche Seminartage**.

Dauer

3 x Tage

Inhouse Seminare

Für firmeninterne Veranstaltungen erarbeite ich in Abstimmung mit Ihnen ein Trainings-, Coaching-Programm, dass an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens angepasst ist.

Gerne bespreche ich mit Ihnen Ihre Anliegen.

Christian Mang

Tel. ++43(0)660/4010321
christian.mang@mang.co.at