

# FÜ(H)R MICH

**Selbstführung und Resilienz**

Trainer:

**Christian Mang**

Mühlbachstr. 76, A-5412 Puch  
Tel.: 0043 (0)660/40 10 321,  
office@mang-coaching.com,  
www.mang-coaching.com



**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. Dabei orientieren wir uns am BALV-Balance-Modell.

### **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 AntreiberInnen 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 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

[office@mang-coaching.com](mailto:office@mang-coaching.com)