

RESILIENZ-

So werde ich stärker!

Resilienter zu sein bedeutet, Rückschläge besser wegstecken zu können und gestärkt aus Misserfolgen hervorzugehen.

Wir haben es selbst in der Hand, mit Hilfe aktueller neurobiologischer Erkenntnisse, unsere psychische Widerstandskraft zu stärken.

Lernen wir, schwierige Situationen besser zu meistern, indem wir unsere Belastbarkeit erhöhen!



Inhalte

- Die Säulen der Resilienz
- Resilienz-Test – Standortbestimmung
- Die Steh-auf-Männchen -Strategie
- Die Bamboo-Strategie –
- Mentalhygiene & Mental Power
- Emotionales Selbstmanagement: emotionale Balance & Stabilität
- Durch sich „selbst“ stark werden
 - Selbst-Bewusstsein, -Vertrauen, -Überwindung
- Von problemfokussiert zu lösungsorientiert
- Motiviert trotz Misserfolge
- Fallbeispiele bearbeiten
- Meine Umsetzungsschritte



Ihr persönlicher Nutzen

- Sie stärken Ihr Krisen-Immunsystem
- Sie erhöhen Ihre Leistungsfähigkeit bei gleichzeitigem Wohlbefinden
- Sie werden lösungsfokussierter
- Sie stärken Ihr Selbstvertrauen
- Sie bleiben in schwierigen Situationen motiviert
- Sie erweitern Ihr individuelles Lösungsspektrum
- Sie profitieren von den Erkenntnissen der Neurowissenschaften
- Viele praktische Übungen – 1:1-Umsetzung im Alltag möglich

Methodischer Ansatz

Durch einen zielgerichteten Medien- und Methodenwechsel werden die verschiedenen Lerngewohnheiten der Teilnehmer berücksichtigt. Soviel Theorie als nötig und so viel Praxis wie möglich mit Entspannungs- und Regenerationsübungen.

Ihr Experte

Mag. Dieter Vogel

Managementtrainer
Emotional Competence Coach
System. Coach & Supervisor,
Dipl. Lehg. Chronomedizin u. -
Chronopsychologie, Energiearbeit,
Dipl. HypnoTrance-Coach



Teilnehmer-Aussagen:

„Danke für den wertvollen Erkenntnisgewinn, wie ich Stressfallen vermeiden kann.“ R.Gangler,
„... wichtig für alle Menschen Marke „Ich-bin-unkaputtbar!““ W.Sergin
„Nun hab ich eine, bzw. mehrere Ideen, wie ich aus meiner Situation rauskomme. Danke!“ H.Linger

Organisatorisches

Ort: Salzkammergut, ****, OÖ

Termin: 14.-15.03. 2019

Ihre Erfolgsinvestition: € 690,- zzgl. MwSt,

inkl. Seminarunterlage und Seminarprotokoll exkl. Hotelleistung (direkt im Hotel buchbar)

Mag. Dieter Vogel e.U.
Training • Coaching • Beratung
www.emotional-mastering.at



Langfeldstr. 52, A-4040 Linz
Tel.: 0699-17 000 435
Mail: office@dieter-vogel.at

Auch als firmeninternes Seminar
mit Zielspezifizierung buchbar