

# RESILIENZ-

## So werde ich stärker!



Verwandeln Sie Belastung in positive Energie, indem Sie lernen, Ihren eigenen Stärken zu vertrauen, Ihre inneren Kräfte zu aktivieren und den Glauben an sich selbst aufbauen. Sie gehen gestärkt aus Misserfolgen hervor, können widrige Umstände und Rahmenbedingungen gut handhaben und stecken Rückschläge besser weg.

Sie schärfen die Wahrnehmung für sich selbst und übernehmen Verantwortung für Ihr eigenes Handeln.

Zielgruppe: Für Menschen, die eigenverantwortlich ihre inneren Kräfte aktivieren und ihre physische und psychische Gesundheit stärken wollen

### Inhalte

- Die Säulen der Resilienz
- Was mich stärkt, was mich schwächt
- 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
- Meine Energietankstellen
- Transfer anhand individueller Beispiele



### Ihr persönlicher Nutzen

- Sie stärken Ihr 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 –

### Methodischer Ansatz

Das Seminar zielt auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmer/innen ab und macht sich auf die Suche nach Ihren individuellen Schlüsseln.

So viel Theorie als nötig und so viel Praxis wie möglich - mit Entspannungs- und Regenerationsübungen.

### Ihr Experte

#### Mag. Dieter Vogel

Management-Trainer  
Emotional Competence Coach  
System. Coach & Supervisor,  
Dipl. Lehrg. 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 mehrere Ideen, wie ich aus meinen Problemen herauskomme. Danke!“ H.Linger

### Organisatorisches

Auch als firmeninternes Seminar mit Zielspezifizierung buchbar!

**Ort:** Hotel\*\*\*\*, Salzkammergut  
**Termin:** 06.-07. Nov. 2025 (10:00 Uhr, Ende 17:00 Uhr)  
**Teilnehmerzahl :** max. 10 Pers.

**Ihre Resilienz-Investition:** € 950,-, für Begleitperson € 770,- zzgl. MwSt.  
inkl. Seminarunterlage, Seminarprotokoll, Pausenverpflegung, exkl. Hotelleistung (direkt im Hotel buchbar)



Mag. Dieter Vogel e.U.  
Training • Coaching • Beratung  
Langfeldstr. 52, A-4040 Linz

[www.emotional-mastering.at](http://www.emotional-mastering.at)  
[office@dieter-vogel.at](mailto:office@dieter-vogel.at)  
0699-17 000 435

Mag. Dieter  
**VOGEL**  
design your emotions