

Resilienz

Die Fähigkeit, elastischer und sicherer mit Stress & Krisen umzugehen

Seminar-ID: **20522**

Veranstaltungsformat: **Seminar**

Das nehmen Sie mit

- Sie lernen Krisen als wirkliche Chancen zu nutzen
- Sie entdecken Ihre persönlichen inneren Schutzfaktoren und lernen diese gezielt einzusetzen
- Sie lernen die 8 geheimen Metakompetenzen des Resilienz Zirkels - damit Sie innerlich gestärkter und handlungsfähiger mit den turbulenten Umständen umgehen können
- Das Abgrenzen leichter gemacht

Ihr Programm im Überblick

- Resilienz & Resistenz – was ist der Unterschied?
- Logik der Gefühle im Wandel du in der Krise – wie kann ich die Krise nutzen und leichter meistern?
- 8 geheimen Metakompetenzen
- Persönliche Stärken in den Kompetenzfeldern entdecken
- Das Erfolgs Mindset in turbulenten, agilen Zeiten – Optimismus
- Akzeptanz und Realitätssinn – wie gehe ich mit nicht Veränderbarem um & wie grenze ich mich gekonnt ab?
- Lösungsorientierung & Kreativität – wie löse ich mich aus der Problemtrance & werde im Stress handlungsfähiger?
- Selbstregulation & Selbstfürsorge – wie kann ich mich selbst regulieren um schneller zu handeln?

Sie haben Fragen? ☎ +43 1 713 80 24-0 ✉ office@ars.at 📍 Schallautzerstraße 4, 1010 Wien

- Arbeiten mit Ihren Praxisfällen

Interessant für

- Unternehmer, Geschäftsführer
- Führungskräfte, Manager
- Team-, Gruppen- und Abteilungsleiter
- Projektleiter | Selbstständige
- Alle, die dem Stress die rote Karte zeigen wollen

Referent*in

Mag. Pia Kasa

Leadership Mentorin im Bereich Führungskräfte, Teams & Organisationen

Termine & Optionen

Datum	Dauer	Ort	Angebot	Preis
16.12.2022	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 550,-

Sie haben Fragen?  +43 1 713 80 24-0  office@ars.at  Schallautzerstraße 4, 1010 Wien