

Das innere Immunsystem stärken

Es gibt Beschäftigte, die trotz hoher Anforderungen am Arbeitsplatz gelassen bleiben und aus Herausforderungen einen persönlichen Nutzen ziehen. Sie zeigen Souveränität und lassen den Kopf nicht einfach im Sand stecken. Diese Menschen haben eine hohe Resilienz, eine innere Stärke, die hilft in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein.

In unserem Seminar möchten wir Ihren Beschäftigten diese innere Stärke näherbringen. Im Seminar widmen wir uns den wesentlichen Säulen innerer Widerstandskraft und stellen den Zugang zu Ressourcen her. Ziel ist es, dass die Mitarbeitenden souveräner und gelassener im Umgang mit arbeitsplatzbezogenen Herausforderungen umgehen.



Wir zeigen Ihren Beschäftigten im Seminar, wie sie effektiv mit Belastungen, Krisensituationen sowie Konflikten umgehen. Durch die Kenntnis und Anwendung von Resilienzstrategien erlangen die Teilnehmenden mehr Gelassenheit, Energie und Stärke.

Damit Ihre Beschäftigten Strategien und Methoden zur Stärkung der inneren Stärke für den Arbeitsalltag erlernen, arbeiten wir im Seminar intensiv an Fallbeispielen aus dem beruflichen Alltag der Teilnehmenden. Zusammen werden Lösungsmöglichkeiten für vorhandene Belastungen bei der Arbeit (bspw. Konfliktsituationen mit Kunden) erarbeitet.

Mögliche Themenschwerpunkte

- Definition von Resilienz
- Resilienzstrategien
- Die Macht unserer Gedanken
- Umgang mit belastenden Gedanken
- Unsere inneren Antreiber
- Akzeptanz lernen
- 7 Schlüssel der inneren Stärke
- Innere Stärke trainieren
- Praxisnahe Tipps für den Arbeitsalltag

Unsere Erfahrungen zeigen, dass sich dieses Seminar sehr gut mit unserem Seminar *Der Selbstsorge-Booster* kombinieren lässt. So erhalten Ihre Beschäftigten ein ganzheitliches Paket zur Stärkung ihrer psychischen Gesundheit.

Buchen Sie unser Seminar, damit sich Ihre Beschäftigten dauerhaft gut fühlen.



Interesse geweckt?!

Wir beraten Sie gern!

Tel.: 05241 7089310

info@soma-consult.com