

Eigene Blockaden und Ressourcen erkennen und wieder in meine Kraft kommen!

Mentale Gesundheit erhalten und fördern

Pflege deinen Geist, nähre deine Seele und gönne dem Herzen Momente der Ruhe.

Die Verantwortung über die eigene körperliche, mentale und psychische Gesundheit zu übernehmen und

die Resilienzfähigkeit zu stärken, hilft lebensfroh, vital und gesund in die Zukunft zu gehen.

„Balance ist der Schlüssel zu körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit.“

Zielgruppe:

Alle Führungskräfte sowie Mitarbeiter:innen

Ziele:

- Erkennen der eigenen, wesentlichen Einflussfaktoren auf die körperliche, mentale und seelische Gesundheit
- Stärkung der Resilienzfähigkeit
- Beseitigung individueller Blockaden
- Aktivierung der eigenen Ressourcen
- Transfer in die tägliche Arbeit

Lerninhalte:

- Was treibt mich an? - Antreibertest
- Bewusst werden der eigenen Bedürfnisse und Ressourcen
- Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten – das Züricher Ressourcen-Modell
- Erkennen von blockierenden Verhaltensweisen, Glaubenssätzen, Prägungen und Mustern
- Erkennen von ungesunden Arbeitsweisen
- Konkreter Ausstieg aus alten Vorstellungen, Glaubenssätzen, Mustern und Prägungen
- Mit gesunder Kommunikation in die eigene Kraft kommen
- Mein persönliches Survival-Kit
- Hilfe zur Selbsthilfe mit vielen praktischen Übungen an eigenen beruflichen und persönlichen Themen

Methodik:

- Inputs aus der Theorie sowie überwiegend praktisches Lernen an eigenen beruflichen und persönlichen Themen
- Mindestens 70 % Praxisanteil mit Einzel- und Gruppenübungen
- Umfassendes Skriptum mit genauer Beschreibung der Methoden, mit Tipps und Tricks, um das erworbene Wissen jederzeit auffrischen zu können
- **Bonus: One Pager als Handout für den täglichen Bedarf**
- Hilfe zur Selbsthilfe mit vielen praktischen Übungen an eigenen beruflichen und persönlichen Themen

Trainer:

Ing. Mag. Albert Waldhör

Dauer:

Basic 1 Tag; Extended 2 Tage

max. 15 Teilnehmer:innen

Termine und Ort:

nach Anfrage an office@albertwaldhoer.at