



Strategien für Resilienz, Ressourcenmanagement und den Umgang mit Perfektionismus.

## Von der Erschöpfung zur Stärke

Die Ansprüche in Beruf, Freizeit, Familie usw. steigen ständig.

Wie perfekt muss Mann/Frau eigentlich sein? Wer bestimmt, wieviel wir leisten müssen und wie perfekt wir sein sollen?

Wo liegt das richtige Maß, um gesund zu bleiben, Freude an der Arbeit zu finden und glücklich zu sein?

„Werte, die uns eigentlich wichtig sein sollten, rücken vor dem Bild einer Welt der Erschöpfung in den Hintergrund. Lust und Freude gehen verloren.“

### Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte sowie Mitarbeiter/innen

### Ziele:

- Die eigene Situation betrachten, die eigenen Potentiale erkennen
- Verstehen der Wirkmechanismen und Zusammenhänge
- Erlernen neuer und bewährter Methoden der Selbststeuerung
- In die eigene Kraft kommen und Klarheit im Umgang mit sich selbst finden

### Lerninhalte:

- Perfektion – muss das sein?
- Was stärkt, was schwächt mich und wie erkenne ich das?
- Bewusstwerden und aktivieren der eigenen Ressourcen
- Die Angst vor Veränderungen bewältigen – resilient werden
- Welcher Arbeitstyp bin ich eigentlich?

- Der Ausstieg aus alten Verhaltensmustern, Glaubenssätzen und Prägungen
- Der Ausstieg aus den Gewohnheiten
- Die eigene Wirkmacht erkennen – die Wirkung der fünf Intelligenzen
- Entscheidungen verstehen – Erlernen bewährter Lösungstechniken
- Mein persönlicher Weg in die Kraft

### 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
- Hilfe zur Selbsthilfe mit vielen praktischen Übungen an eigenen beruflichen und persönlichen Themen

Trainer: Ing. Mag. Albert Waldhör

Dauer: 2 Tage

Anzahl Teilnehmer/innen: max. 12 Teilnehmer/innen