

Umgang mit den eigenen Ressourcen



Termin: Fr. 17. Juni 2016

Zeit: 10.00 - 17.30 Uhr (8 UE)

Ort: Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Kosten: 190 € / 170 € ermäßigt für VDOE-, QUETHEB-, VDD-, VFED und FET-Mitglieder (inkl. Seminarverpflegung)

Referentin: Anke Brandt, Zertifizierter Coach, psychologische Beraterin und Managementtrainerin. Langjährige Erfahrungen im Einzelcoaching (berufliche Neuorientierung und Work Life Balance) sowie in der Beratung von Unternehmen zu den Themen Gesundheit, Change Management und Führungskräfte-/Team-entwicklung; www.gutes-coaching.de

Ziel:

Die Arbeitswelt wird immer vielfältiger, die Anforderungen privat und beruflich steigen. Das kann zu Überforderung führen. Zum Glück haben wir Ressourcen in uns, die wir im Alltag nutzen können, um auch schwierige Lebenssituationen zu meistern. Manche davon stehen uns unbegrenzt zur Verfügung, mit anderen sollten wir achtsam umgehen, damit sie nicht verbrauchen! In diesem Seminar lernen Sie das Konzept der Ressourcen kennen. Sie spüren, über welche individuellen Ressourcen Sie verfügen und wie Sie bewusster mit ihnen umgehen können

Inhalt:

- Was sind Ressourcen in Bezug auf Körper und Seele (kurze Einführung)?
- Analyse der "Ist-Situation": Individuelle Methoden der Standortbestimmung
- Das Konzept der Stärken und wie wir sie einsetzen können
- Ihre Energie, wo kommt sie her, wo geht sie hin
- Die Kraft der Phantasie nutzbar machen
- Bestimmung der individuellen Ressourcen
- Wie überwinde ich den inneren Schweinehund, wenn ich etwas ändern möchte?

VDOE: Anerkannt für Baustein Management im Rahmen des Zertifikats: 1 Tag

QUETHEB: 2 Punkte Modul M/P · VDD: Punkte · VFED: 8 Punkte