

## RESSOURCENTRAINING – DIE EIGENEN SCHÄTZE HEBEN

Dieses Seminar setzt an den individuellen Zielen und Plänen der Teilnehmer an. Es fokussiert Stärken und Erfolge in der beruflichen und privaten Biographie und dem eigenen Umfeld.

Dazu gilt es herauszufinden, welche Stärken aus der Vergangenheit in aktuellen Veränderungssituationen genutzt und wie sie für die Zukunft modelliert werden können. Darüber hinaus werden weitere Fähigkeiten identifiziert und aufgebaut, die benötigt werden, um Grenzen zu überschreiten und persönliche Ziele zu erreichen.

Themenschwerpunkte:

- ! Individuelle Ressourcenanalyse
- ! Aufbau einer positiven Grundhaltung
- ! Selbstbild schärfen
- ! Stresspsychologie und Stressprävention
- ! Mit inneren Konflikten bewusst umgehen
- ! Systematisch auf Lösungen und Erfolg hinarbeiten

Dauer: zwei Tage

