



KRAFTVOLL MIT DER BALANCE DES BAMBUS

(RESILIENZ & ACHTSAMKEIT / 2 TAGE)

Die Natur birgt grosse Wunder, so auch der Bambus und seine Kompetenz im Umgang mit stürmischen Zeiten: Egal wie stark der Sturm ist, versteht er es, sich im Wind zu biegen und wieder aufzurichten. Ohne Schaden zu nehmen. Die starre Eiche hingegen läuft Gefahr, zu brechen.

Des Rätsels Lösung liegt in der Flexibilität und Beweglichkeit des Bambus, wobei er zugleich über eine tiefe Verwurzelung, Stabilität und Standhaftigkeit verfügt.

Eigenschaften, die so manch einer in den heutigen turbulenten und stressigen Zeiten nur zu gern besitzen würde – Sie nicht auch?

Inhalte

Auf Basis theoretischer Hintergründe und praktischer Beispiele professionalisieren Sie Ihr Wissen rund um die Themen Resilienz und Achtsamkeit. Abgerundet wird dies durch intensive und praxisnahe Übungen, durch deren Denkanstösse Sie wertvolle Möglichkeiten zur Selbstreflexion erhalten und einen hohen Grad der Selbsterkenntnis gewinnen. So werden Theorie und Praxis während der Trainingstage verzahnt und wirkungsvoll verankert.

Ihr Nutzen

- ° Verständnis vom Zusammenhang des erfolgreichen Stressmanagements und der Resilienz
- ° Wissen um die Säulen der Resilienz
- ° Wissen um die Achtsamkeit als eine der Basiskompetenzen der Resilienz
- ° Ausbau Ihrer Mentalstärke
- ° Vermeiden typischer Denkfehler
- ° Achtsamer und gelassener Umgang mit stürmischen Zeiten

Methoden

Praxisorientierte Wissensvermittlung, interaktive Erarbeitung der Inhalte, Einzel- und Gruppenarbeiten, moderierter Erfahrungsaustausch

Teilnehmerkreis

Fach- und Führungskräfte, max. 10 Teilnehmer

Termin / Ort

2018 / 03 / 22 – 23 / Düsseldorf
2018 / 05 / 14 – 15 / Düsseldorf
2018 / 08 / 23 – 24 / Düsseldorf
2018 / 12 / 13 – 14 / Düsseldorf

Auf Anfrage auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar!

Teilnahmegebühr

Unternehmen: € 620,--
Privatkunden: € 260,--

Die Teilnahmegebühr versteht sich inkl. Handout und Tagungsverpflegung zzgl. MwSt.

HOME of ENERGY

Christina Borschel
Elisabethstraße 11
D-40217 Düsseldorf
www.home-of-energy.com

+49 177 215 5335
+49 211 942 14 367
cb@home-of-energy.com

Stressmanagement. Burnout-Prävention. Aus der Praxis für die Praxis. - Ihre Balance. Ihre Gelassenheit. Ihre Energie.