

Anmeldung Online-Seminar „Krisen meistern“



Name, Vorname _____

E-Mail, Telefon _____

Start

11. Februar 2021 (Do)
16.00 - 18.00 Uhr

Folgetermine

25.02. & 11.03. (Do)
16.00 - 18.00 Uhr

Für eine gesunde Karriere - 3 Säulen: Achtsamkeit, Resilienz und Stresskompetenz

Wenn wir achtsam handeln, sind wir präsent und aufmerksam. In der Achtsamkeit führen wir Kopf (Geist) und Körper wieder zusammen. Achtsamkeit ist eine Haltung und eine Säule unserer persönlichen Stresskompetenz.

Mit Resilienz, unserer inneren psychischen Widerstandskraft, können wir Krisen begegnen und auch in diesen selbstwirksamer handeln. Wir werden beweglicher, agieren, statt zu reagieren. Wir können Resilienz gezielt fördern. Für uns selbst, in unserer beruflichen Funktion oder in unseren Teams.

In diesem Seminar verbinde ich alle drei Haltungen/Ansätze: für einen bewussteren Umgang mit unseren Emotionen und mehr Klarheit in herausfordernden Situationen. Damit Sie auch in Krisenphasen den Fokus halten. Das Online-Seminar gibt Anregungen und Impulse, die sich in ihrem beruflichen Kontext oder auch im Privatleben integrieren lassen.

Für Sie persönlich heißt das:

- *Wie erkenne ich, was mir guttut?*
- *Was sind förderliche Denk- und Handlungsweisen?*
- *Wie sehr nehme ich Anspannung und negative Gefühle bewusst wahr?*
- *Welche hilfreichen Verhaltensstrategien habe ich bereits im Koffer, mental und körperlich?*
- *Was davon kann ich noch öfter einsetzen?*
- *Welche Ressourcen lassen sich verstärken oder neu entdecken?*
- *Was davon möchte ich zukünftig ausprobieren und integrieren?*

Supervision

Ich biete eine Gruppensupervision nach ca. 4 Wochen im Anschluss an das Seminar an. Dort können eigene Erfahrungen und hilfreiche Bewältigungsstrategien geteilt werden. Diese Online-Sitzung ist im Preis inbegriffen.

Preis

90 Euro

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Die Teilnahmegebühr über 90 Euro ist bis zum Start ohne Abzug zu zahlen. Die gesetzliche Mehrwertsteuer ist bereits eingerechnet. Die Rechnung wird nach Zahlungseingang zugestellt.

Stornierung

Bei Rücktritt ab drei Tage vor Start des Online-Seminars werden 100 % der Teilnahmegebühr fällig. Findet das Online-Seminar nicht statt (Erkrankung des Seminarleiters, zu geringe Teilnehmerzahl), wird die gezahlte Teilnahmegebühr in voller Höhe zurückerstattet.

Anmeldung

Nach erfolgter Anmeldung sende ich Ihnen einen Teilnahmelink zu. Das Online-Seminar findet auf ZOOM statt.

Ort, Datum

Unterschrift
