

WORKSHOP

ZUM THEMA RESILIENZ



RESILIENZ - AKTIVIERE DIE INNERE STÄRKE

MITARBEITERWORKSHOP

Dieser Workshop richtet sich an Mitarbeiter aller Ebenen und hat das Ziel, die Selbstverantwortung zu stärken, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und die Fähigkeit zu entwickeln souverän mit herausfordernden Situation umzugehen. Gemeinsam werden individuelle Schlüssel erarbeitet, um bei beruflichen Belastungen ruhig und gelassen zu bleiben.

Anhand praktischer Beispiele, Gruppendiskussionen und Einzelreflexionen werden den Teilnehmern hilfreiche Impulse mitgegeben und für die steigenden Anforderungen des beruflichen Alltags vorbereitet.

Die Voraussetzung für diesen Workshop ist die Bereitschaft gemeinsam mit den anderen Teilnehmern an Fallbeispielen arbeiten zu wollen und seine persönlichen Erfahrungen zu teilen.

KEYFACTS

Dauer: 3-4 Stunden

Teilnehmeranzahl: 6-20

Inhouse oder online

Investment: € 750,-

INHALTE

Teil 1

- Was bedeutet es resilient zu sein?
- Warum du deine Resilienz stärken solltest!
- Die 7 Kernelemente von Resilienz
- Schöpfermodus vs. Opferhaltung
- Selbstwahrnehmung schärfen und Selbstwirksamkeit stärken

Teil 2

- praktische Übungen zur Selbstregulation
- Einzelarbeit
- Entspannungsübung
- Abschlussreflexion



IHR EXPERTE FÜR RESILIENZ

FLORIAN BARDOSCH

Als ehemaliger Vertriebler weiß ich ganz gut was es bedeutet unter Druck zu stehen. Die Erwartungen der Kunden, die steigenden Jahresziele und der Anspruch an sich selbst, alles Faktoren, die das Stresslevel hochtreiben. Um hier nicht ins Schleudern zu geraten, braucht es eine starke Psyche und einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen.

**"RESILIENZ IST DER WEG ZUM
NACHHALTIGEN ERFOLG!"**

Als systemischer und zertifizierter Resilienzcoach begleite ich Menschen auf ihren Weg in die persönliche Freiheit. Ich zeige ihnen ihr bislang unentdecktes Potential auf und unterstütze sie bei der Stärkung ihrer Selbstwirksamkeit. Im Vordergrund meiner Arbeit steht die Entwicklung einer überdurchschnittlichen Reflexionsfähigkeit und die Aktivierung sowie das Nutzen der vorhandenen Ressourcen.



office@florianbardosch.com



www.florianbardosch.com



+43/664 84 57 141