

You Akademie

Seminar Resilienz und Selbstmanagement

Dieses Seminar ist ein wertvoller Allrounder mit den Themen:

- Resilienz
- Selbstreflexion
- Gesundheit und Selbstfürsorge
- Meditation, Atem, Achtsamkeit
- Positiver Umgang mit Stress
- Selbstwirksamkeit
- Gesunde und stärkende Beziehungen

Resilienz

Das Leben ist gefüllt mit Unsicherheiten und immer wieder neuen Herausforderungen. Die einzig stabile Komponente ist die Veränderung.

Es heißt also, mit Resilienz durchs Leben gehen. Aber was genau bedeutet – und wie geht das?

Resilienz bezeichnet die Anpassungsfähigkeit auf Probleme und Veränderungen gestärkt zu reagieren, den immer wiederkehrenden Stressoren des Lebens standzuhalten und somit leistungsfähiger und glücklicher durchs Leben zu gehen.

Lernen Sie mit uns, wie Sie Ihre Resilienz stärken können und für berufliche wie private Lebensherausforderungen gewappnet sind.

Selbstfürsorge, -regulation, -wirksamkeit- und management

Selbstmanagement bezeichnet die Kompetenz, die eigene persönliche und berufliche Entwicklung zweitgehend selbstbestimmt zu gestalten.

Selbstfürsorge ist der Prozess, sich auf psychischer Ebene um seine eigene Gesundheit zu kümmern.

Hierzu zählen u. a. Ernährung, Schlaf, Körperpflege, soziale Interaktionen, Sport und Erholung

You Akademie

Selbstregulation bedeutet in der Psychologie einen Sammelbegriff für Fähigkeiten mit denen Menschen ihre Aufmerksamkeit Emotionen Impulse und Handlungen steuern.

Selbstwirksamkeit ist das durch Vertrauen einer Person entstandene Ergebnis, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen auch in Extremsituationen selbst auszuführen.

Dieses Seminar vermittelt Ihnen Verständnis sowie zugleich Kompetenzen für Ihr selbstbestimmtes Selbstmanagement. So macht das Leben wieder Spaß, es kommt Schwung rein.

Positiver Umgang mit Stress

Stress ist an sich nichts Schlechtes, er kann auch positiv sein, dann heißt er Eustress.

Wenn er uns jedoch sozusagen überrennt und wir ihm nicht mehr standhalten können setzt zunächst „Fight Flight Freeze“ als Bewältigungsstrategie ein, und erst mit anhaltender „Nicht-Beachtung“ hat er dann fatale Auswirkungen auf unsere Gesundheit, körperlich wie psychisch.

Wir können den negativen Stresskreislauf daher eben unterbrechen, wenn wir uns z. B. mit Selbstmanagement und Wissen wie Entspannung, Ernährung, Bewegung, Konflikt- und Emotionsmanagement, Kommunikation und Zeitmanagement beschäftigen.

Dieses Seminar gibt einen Anwendungsbezogenen Einblick.

Gesunde und stärkende Beziehungen

Wie im Innen, so im Außen. Weiß ich, wer ich bin, zumindest, was ich fühle? Wenn ich es etwaig schon nicht weiß, wie kann ich dann in einen sauberen bzw. gesunden Kontakt gehen?

In diesem Seminar erhalten Sie forschendes Selbst-Verständnis für Embodiment Grenzen, Ausdruck und Überzeugungskraft, Ebenen der Berührung/ des Kontaktes, Qualitäten, Elemente und Ihren eigenen Rhythmus, Ihr Erfolgspotential.

You Akademie

Weiterhin geht es um Fähigkeiten zur wertschätzenden Kommunikation sowie das Wissen, wie man Autorität in Konflikten und Krisen (wie im Innen, so im Außen) behält (gelingende Gesprächsführung).

Dieses Seminar hat für Sie folgenden Kompetenzaufbau zum Ziel:

- Erkennen und Leben deines authentischen Selbst/ Zurück in dein authentisches Potential.
- Kraftvolle Klarheit und leichtere Entscheidungen leben
- Im Alltag die innere Ruhe und Kraft bewahren
- Das Leben wieder ins Gleichgewicht bringen
- Mit Ängsten und Schmerzen leichter umgehen
- Stresssituationen gelassener und resilienter zu meistern
- Embodiment erlernen
- „Herr“ über Ihre Emotionen und Entscheidungen zu werden
- Mit neuen Ressourcen dem Leben begegnen
- Resilienz und Selbstmanagement
- Wohltzende Veränderungen schaffen
- Gesunde und bestärkende Beziehungen aufbauen
- Die Erforschung von theoretischer und erforschender, praktischer Arbeit.

Inklusivleistungen:

- Umfangreiche Seminarunterlagen
- Kaffee, Tee und Softdrinks
- Teilnahmebescheinigung/Zertifikat

Minimale Teilnehmerzahl: 4 Teilnehmer

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmer

Preis: 1.250,00 € pro Person

Seminarzeiten: jeweils 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr inklusive Pausen



You Akademie

Wir bieten dieses Seminar auch als Inhouse Seminar an. Bei Interesse melden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail bei uns.