

Intensiv-Training

Resilienz & Widerstandsfähigkeit

Gesunde und resiliente Mitarbeiter_innen sind eine wesentliche Voraussetzung für gesunde Betriebe und die Leistungsfähigkeit eines Unternehmens. Dies hängt vor allem von der eigenen

Einstellung zu Gesundheit, der inneren Haltung und dem konsequenten Handeln von Mitarbeiter_innen und Führungskräfte, deren Multiplikator- und Vorbildwirkung ab.

Ziele

- » Erhöhung der gesundheitsbezogenen Selbstbeobachtungs- und Selbstregulationskompetenz
- » Verständnis von Balance zwischen Geschwindigkeit und Entschleunigung
- » Erkennen der Verantwortung in der Mitgestaltung im Unternehmen
- » Erkennen der Beeinflussbarkeit der Zusammenhänge zwischen Körper und mentaler Prozesse

Inhalte

- » Sieben Säulen der Resilienz
- » Resilienzfaktoren – persönliche Ressourcen
- » Erkennen und Umgang mit Stressfaktoren
- » Wahrnehmung eigener und fremder Grenzen
- » Eigenes Rollenverständnis & Sichtweisen
- » Umgang mit Unveränderbarkeiten
- » Umgang mit Widerständen
- » Selbstführung und Führen ohne Macht

Zielgruppe

- » Alle Mitarbeiter_innen
- » Alle Führungskräfte
- » Aller Bereiche und Ebenen

Leistungspaket

- » Zweitägiges Training
- » Begrüßungskaffee, Pausenverpflegung, Mittagessen & Getränke
- » Seminarunterlagen
- » Umfangreiche Dokumentation
- » Erstellung eines individuellen Handlungsleitfadens
- » Seminarsprache Deutsch
- » Teilnahmebestätigung

Kosten

- » EUR 490,- pro Person
- » Gruppenpreis/Inhouse-Training auf Anfrage

Termine & Anmeldung

- » www.mtraining.at/persoenlichkeit

Alle Preise pro Person exkl. 20% USt., kostenfreie Stornierung bis 4 Wochen vor Termin, Nominierung einer Ersatzperson auch danach möglich. Es gelten die AGB von MTraining (www.mtraining.at/download). Wir behalten uns vor, das Training aufgrund zu geringer Anmeldungen abzusagen. Wir informieren schriftlich darüber.

MTraining - Mathias Cimzar e.U.
Castellezgasse 8/1 • A-1020 Wien
+431 / 399 51 77 • office@mtraining.at