

5063 Onlineseminar/ DGMC ® zertifiziert

„Ganzheitliche Resilienz für Führungskräfte & Leistungsträger“

Das Seminar bietet Ihnen einen umfassenden Einblick in Ihre Resilienz Fähigkeit und gibt Ihnen das Handwerkszeug, sich selbst und auch andere in herausfordernden Situationen zu führen, Herausforderungen gesund und in Ihrer Kraft stehend, zu bewältigen. Das Onlineseminar führt Sie gezielt zu Ihren stärkenden und auch Ihren schwächenden Dynamiken hin, gibt Ihnen ein profundes Handwerkzeug, Stress- und Warnsignale bei sich und anderen zu erkennen sowie umzulenken, Ihr privates und berufliches Leben in die Balance zu führen, die unterschiedlichen Formen von Stress kennen – und führen zu lernen. Außerdem erlernen Sie Methoden von Achtsamkeitstools kennen, destruktive Denk- und Verhaltensmuster bei sich und anderen umzulenken, die ideale Work-Life-Balance zu erzielen, ohne dass ein Bereich leidet, Erfolgsstrategien kompetent auf die Ziellinie zu bringen sowie gesundes Emotionsmanagement einzusetzen. Dabei trainieren Sie Ihre Wahrnehmung, erkennen nährende und hemmende Dynamiken und erlernen Selbstkonditionierung im Kontext aller hemmenden Aspekte. Sie erkennen stressbedingte Gedanken und Emotionen bei sich selbst und bei anderen zu identifizieren und zu führen, ganzheitliche Ziele zu setzen und zu evaluieren, die Vielseitigkeit von Selbst- und Fremdregulation in allen Stresskontexten und destruktiven Situationen gekonnt einzusetzen, Entspannungstechniken und Atemübungen durchzuführen und frühe Warnsignale des Burnout zu erkennen und umzulenken.

Gezielte Abwehr und Umlenkung aller krankmachenden Faktoren erzeugen Erfolg, Fülle und Gesundheit zugleich

Erfolg, Wohlergehen und mentale, physische sowie psychische Balance oder Disbalance, bestimmen unser Leben, unser Umfeld und alle diesbezüglichen Kontexte. Die Fähigkeit Herausfordernde Situationen gesund zu überstehen, daraus zu lernen und unser Leben, Handeln und Wirken so zu optimieren, dass wir glücklich, erfolgreich und gesund sind und bleiben,- unabhängig davon, „was das Leben für Lernaufgaben für uns bereithält“. Der Umgang mit Stress, die Kompetenz Systeme in allen Kontexten zu verstehen und unser Privat- sowie auch Arbeitskontext auf resonante Beine zu stellen, kristallisiert das Onlineseminar heraus. Wir erkennen nährendes und hemmendes Verhalten, erlernen Wissen bezüglich nährenden und hemmender Muster und führen uns und unser Leben, sodass die optimale Mischung für uns und andere herauskommt. Umgang mit Krankheit, schweren Schicksalsschlägen sowie Intrigenmustern aller Art, werden kraftvoll vermittelt.

Seminarinhalte:

- Einführung in die Grundlagen der ganzheitlichen Resilienz
- Was ist Resilienz genau und wie erzeugen wir diese im Innen und im Außen?
- Resilienz erzeugen, als mentale Widerstandskraft gegen Stress und alle negativen Einflüsse
- Stress und Gesundheit (mental, geistig, physisch, psychisch, energetisch und materiell)
- Trigger erkennen und führen lernen

Die hier erarbeiteten Gedanken und Vorschläge sind geistiges Eigentum von Frauke Sommer & Kathrin Mitzner und unterliegen den geltenden Urhebergesetzen. Die ganze oder teilweise Vervielfältigung sowie jede Weitergabe an Dritte ohne Zustimmung sind nicht gestattet.



- Die Macht des Stresses und der Emotion
- Wie Emotionen Denken und Handeln beeinflussen und negative Ergebnisse erzeugen
- Ebenen der Resilienz erkennen und positiv formen:
- Vergrößerung der Selbstwahrnehmung/Introspektion,
- Erzeugung einer emotionalen Stabilität sowie Stressresistenz durch gezielte Verarbeitung von erlebten, belastenden Inhalten
- Die Wichtigkeit der Enttraumatisierung und wie geht das?
- Wann ist es angesagt, Fremdhilfe anzunehmen?
- Kompetenz der Resilienz: Realistische Erwartungen an die eigene Fähigkeit belastendes gesund zu verarbeiten und daraus zu lernen
- Methoden und Techniken für den Beruf und für die private Ebene
- Bedeutung von Eustress von Distress
- Stress- und System-Typologie
- Die ideale Work-Life-Balance
- Stressbewältigungsstrategien für Führungskräfte
- Sie lernen Erfolg. Garantiert.
- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR)
- Schädliche Gedanken und Loops erkennen
- Destruktive Denkmuster durchbrechen: Gedankenstopptechnik
- Selbstkonditionierung oder Selbstinstruktion?
- Wahrnehmung kontextualisieren
- Einstellungen umstrukturieren
- Emotionsmanagement
- Schritt für Schritt zur Resilienz Steigerung
- Persönliche Stressanalyse
- Lern- und Arbeitstechniken Aufbau: Individueller Methodenmix
- Stressbedingte Gedanken und Emotionen identifizieren
- Ziele setzen und evaluieren
- Selbstregulation: Stress- und Frustrationstoleranz erhöhen
- Entspannungstechniken und Atemübungen
- Frühe Warnsignale des Burnout erkennen

Vorkenntnisse

Für das Seminar: „**ganzheitliche Resilienz für Führungskräfte und Leistungsträger**“ mit **DGMC® Zertifizierung** sind keine Vorkenntnisse notwendig. Vorhandene Erfahrungswerte, werden mit eingearbeitet.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fachleute, Leistungsträger*innen und Entscheidungsträger*innen in den allen Unternehmensbereichen, HR und Unternehmensführung gesamt. Alle Entscheidungsträger*innen, Leistungsträger*innen, Führungskräfte sind angesprochen. Dazu gehören Selbständige, Unternehmer*innen aller Art und aller Branchen, Start-Up-Unternehmen u.v.m. Sehr geeignet auch für Menschen, die vom Leben hart geprüft sind und unter gesundheitlichen, mentalen, physischen und psychischen Dysbalancen betroffen sind und sich wieder Stabilität wünschen.

Die hier erarbeiteten Gedanken und Vorschläge sind geistiges Eigentum von Frauke Sommer & Kathrin Mitzner und unterliegen den geltenden Urhebergesetzen. Die ganze oder teilweise Vervielfältigung sowie jede Weitergabe an Dritte ohne Zustimmung sind nicht gestattet.

