

Resilienzparcours für Teams

Ein Zirkeltraining für innere Stärke - das ist der Resilienzparcours. Ihre Teams erarbeiten sich im Rahmen dieses Seminars ein Kompetenzbündel um schwierige Situationen besser zu meistern und an ihnen gemeinsam zu wachsen.

- **Seminar**
- **Umfang:**
1 Tag oder 2x 1/2 Tag
oder 6 Einzelstunden
- **Durchführungsform:**
Vortrag, Übungen
- **Teilnehmerzahl:**
Max. 8 Personen



Inhalt des Kurses:

- Kennenlernen der Grundlagen der Resilienz
- Energie-Level
- Rollen und Aufgaben
- Innere und äußere Antreiber
- Grenzen setzen, wahren, öffnen
- Achtsamer Tages- und Wochenablauf
- Blickpunktwechsel
- Die Teamampel/Gesprächsampel
- Das Wertnetz
- Raus aus der Box

Auch
als Einzelcoaching
z.B. für Führungskräfte
umsetzbar.