

Seminar 2 Tage

# RESILIENZ – PERSÖNLICHES KRISENMANAGEMENT

*Trainings für Widerstandskraft, Selbstsicherheit und Bewältigungsstrategien*

**„Ein Ballonfahrer kann nicht gegen den Wind fliegen, doch nutzt er vorhandene Möglichkeiten um seine Mission zu erfüllen. Dabei trifft er situativ die folgerichtigen Entscheidungen.“**

## **Krisen und Schicksalsschläge als Sprungbrett zu einer Neuausrichtung und Weiterentwicklung.**

Früher oder später werden sie kommen: die Lebenskrisen, Schicksalsschläge oder ein Misslingen. Diese Art von „Schwierigkeiten“ übersteht man besser, wenn man sich dieser Tatsache bewusst ist und mit entsprechenden Trainings über ein „mentales Frühwarnsystem“ und über erfolgreiche Anpassungsleistungen verfügt.

Untersuchungen zeigen, dass Menschen welche vergleichbaren Extremerfahrungen und lebensbedrohlichen Situationen ausgesetzt waren (bspw.: Havarie, Verkehrsunfall, Erdbeben, Kampfeinsätze oder Verlusterfahrungen wie Tod von Angehörigen, Trennungsschmerz oder chronische Erkrankungen u.a.) sehr unterschiedlich in der mentalen Verarbeitung und Überwindung dieser traumatischen Erlebnisse sein können. **Wo einige Personen an entsetzlichen Erlebnissen körperlich und seelisch zerbrochen sind, können andere Personen bei gleicher Belastung, zu einem späteren Zeitpunkt, wieder Schritt für Schritt ihren Lebensmut zurückgewinnen.**

**Die Faktoren**, welche eine stabile und widerstandsfähige Entwicklung begünstigen sind erlernbar und sind zur Bewältigung von Stress, Rückschlägen und Überforderung von großer Bedeutung:

- Werteverständnis, innere Haltung, Selbstbild
- Wahrnehmung, Selbstwahrnehmung, Wahrnehmungsverzerrungen und Bedeutungszuschreibung
- Selbsterkundung, Selbstreflexion, alltägliche Denkfallen
- Sinn, Sinnzuschreibung
- Selbststeuerung, Selbstsicherheit, Vertrauensbildung – „der sichere (innere) Platz in Dir“
- Konstruktivismus
- Zielentwicklung - vom Ziel her Denken und das Tun hiervon ableiten
- Konzentration auf das Wesentliche
- Das höhere Ziel
- Metakommunikation
- Die Weisheit zu unterscheiden, was man ändern und was man nicht ändern kann
- Risikobewertung – wie Sie ein Risiko von einem Wagnis unterscheiden

## **Seminar-Veranstaltung 2 Tage** (ca. 11 Stunden)

Tag 1: Beginn 9 Uhr bis ca. 17 Uhr (mit 1 h Mittagspause)

Tag 2: Beginn 9 Uhr bis ca. 14:30 Uhr (mit 1 h Pause)

## **Veranstaltungsort:**

Tagungshäuser, Hotel, Gästehäuser in Bad Krozingen/Schwarzwald und Umgebung. Inhouse Veranstaltungen in Ihrem Unternehmen oder geeigneten Tagungshäusern in Ihrer Nähe nach vorheriger Absprache und Honorarvereinbarung.

**Preise:**

**295,-€/Person** Seminargebühr zuzüglich ca. **240,- €** je nach Unterkunft und Verpflegung.  
Reisekosten sind nicht enthalten.

**Termine entnehmen Sie bitte im nachfolgenden Seminarkalender.**

**Anmeldung bitte per E-Mail mit Angabe der Seminartermine an: [kontakt@wirksamemenschen.de](mailto:kontakt@wirksamemenschen.de)**

Die Seminare haben inhaltlich immer eine Ausrichtung und Schwerpunkt auf die jeweiligen Anliegen der Teilnehmenden und daher sind alle Angaben freibleibend.