



Ingenieurdienstleistungen

Andreas Albert Piecuch



WORKSHOP

RESILIENZ (PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT) IST LERNBAR!

STRESSBEWÄLTIGUNG UND RESSOURCENMANAGEMENT

Einführung in Mentale Strategien für mehr Alltagsgelassenheit

Was ist Resilienz? Es ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Was hat Resilienz mit der Entstehung von Gesundheit (Salutogenese) zu tun? Wie kann man über das „Management der Guten Laune“ (Emotionale Intelligenz) Gesundheit bei der Organisation seiner Arbeit erhalten?

Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit. Stress bzw. nicht verarbeiteter Stress in Form von Dauerstress und subjektiven Traumata (Performance Stress Imprintings) machen uns verwundbar. Es kann nicht darum gehen, nie aus seiner Mitte zu kommen, sondern darum, schnell und sicher wieder in seine Mitte zurückzukommen.

Wie bringe ich Herz und Hirn zusammen, so dass ich mit Kohärenz Gesundheit generiere?

In diesem Workshop erhalten Sie Einblick in Grundlagen des Selbstmanagements und der Selbstregulation.

Sie erlernen erste Werkzeuge, die Sie dabei unterstützen können, Ihre Arbeits- und Lebenskraft zu fördern und Burnout-Prophylaxe zu praktizieren.

Zielgruppe: Selbständige, Unternehmer/-innen,

Ort: N.N. Dortmund

Zeit: 2. November 2016 von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Preis: 450,00 € netto



Jan Schlegtendal

Dipl.-Psychologe

Approbierter psychologischer Psychotherapeut

Systemischer Einzel-, Paar, + Familientherapeut

Klinische Hypnose (M.E.G.)

NLP-Lehrtrainer (DVNLP)

Wingwave®-Trainer

Tierra Sol Methode (Hedy Lötscher)

LernCoach (nlpaed)

Mental-, Business-, Work Heath Balance Coach (TÜV)

Integraler Organisations- und Strukturaufsteller (IOSA)

Life Kinetic® Trainer

Leiter des Sensit