



„Wer häufig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.“ - Konfuzius

Wir haben gelernt, flexibel und anpassungsfähig mit neuen Situationen umzugehen.

Mit agilem Handeln gehen wir noch einen Schritt weiter: wir reagieren proaktiv, antizipativ und initiativ auf Veränderungen.

Aktuell erleben wir Veränderungen in sehr großem Ausmaß. Die Gefühlslage ist häufig angespannt.

Erfolgreiche Veränderung benötigt (innere) Stabilität und Sicherheit. Faktoren, die diese Stabilität unterstützen sind gefragt, gerade jetzt.

Herausforderungen und Krisen können eine Chance sein, wenn wir dabei gesund und leistungsfähig bleiben

Seminar: **Innere Stärke**

Trainingsziele

Gutes Reagieren in angespannten Situationen

gelassener bei Stress, distanzierter und ruhiger bei „Angriffen“, mental stark bei Herausforderungen

Die innere Stärke wird gefördert und weiterentwickelt

Mehr Gelassenheit und größere Ausgeglichenheit

Bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit

Trainingsinhalte

Der Einzelne und sein System

Mit positiver Konditionierung arbeiten

Aus der Komfort- in die Wachstumszone mit der Wahrnehmung von mehr Handlungsalternativen

Größeren Spielraum und mehr Handlungsalternativen und Wahlmöglichkeiten schaffen:

Vornahmen und Glaubenssätze verändern

Denken und Gefühle steuern

Sinn und Entwicklungszonen von Herausforderungen und Krisen

Selbstfürsorge (Selfcare)

Bewertung der Situation: Chancen und Risiken erkennen statt Stärken und Schwächen benennen

Bewertung des Verhaltens: Muster überdenken und verändern

Auch das geht vorüber - wie unser Gehirn Situationen wahrnimmt

Mut macht glücklich - Veränderungskompetenz

Durchführung

Als Inhouse-Seminar und als offenes Seminar

2-Tages-Seminar mit 6-10 Personen

Methoden: Seminar interaktiv. Theoretischer Input, Trainingseinheiten, Gruppenarbeit, Selbstreflexion

Trainerin

Iris Baumann-Weiss (Dipl. Betriebswirtin), Lehrtrainerin (DVNLP), seit 20 Jahren Training, Supervision und Beratung für Wirtschaftsunternehmen, soziale Einrichtungen, Schulen und Hochschulen. Zuvor mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in Industrie, Handel, Sozialer Arbeit und Erwachsenenbildung

