



## BILDUNGSANGEBOT

# Stärkung der Resilienz durch Emotionale Kompetenz - Aufbauseminar in Dresden

Wir alle kennen Menschen, die trotz Misserfolg den Kopf nicht hängen lassen, sich schneller von Rückschlägen erholen und daraus sogar souveräner hervorgehen. Dahinter steckt eine psychische Widerstandskraft. Die innere Stärke hilft Ihnen im Arbeitsalltag kraftvoll und gelassen zu bleiben und aus Widrigkeiten des Lebens persönlich positiv zu bleiben.

### Inhalt:

- Mentale Widerstandskraft als Erfolgsfaktor
- Reflexion des eigenen Verhaltens in Belastungssituationen
- Wie bringe ich wieder mehr Lebensqualität in den Alltag - vom "müssen" zum "wollen"
- Von Wünschen zu Zielen kommen
- Konkrete Vorhaben in einen Aktionsplan umsetzen
- Der Coach an meiner Seite

### Zielgruppe:

Sekretär/-innen und Assistent/-innen, Führungskräfte, Personalreferenten sowie interessierte Mitarbeiter/-innen

### Trainer:

Yvonne Müller Dipl. Sozialökonomin, System. Coach

### Teilnehmerzahl:

6 bis 16 Personen

#### Abschluss/Zertifikat:

Teilnahmebescheinigung der bsw - Beratung, Service & Weiterbildung GmbH

Im Preis sind Pausenimbiss, Getränke und Seminarunterlagen enthalten.

---

<b>Termine</b>	09.04.20, 09:00 - 16:30 Uhr
<b>Anbieter</b>	bsw GmbH
<b>Ort</b>	bsw - Beratung, Service & Weiterbildung GmbH Rudolf-Walther-Straße 4 01156 Dresden
<b>Ansprechpartner</b>	Gerd Richter <a href="mailto:gerd.richter@bsw-mail.de">gerd.richter@bsw-mail.de</a> 0371/5334613
<b>Preis</b>	295,00 EUR zzgl. ges. USt. pro Teilnehmer 351,05 EUR inkl. 19 % USt. pro Teilnehmer

