

RESILIENZWORKSHOP



„SELBST-BEWUSST FÜHREN – ERST SICH SELBST, DANN DIE ANDEREN“

Ein 2-stündiger Resilienz Einsteiger-Workshop für Führungskräfte

Dieser Workshop regt Sie an, Ihre eigenen Möglichkeiten wieder zu entdecken. Wo liegen Ihre Handlungsspielräume? Welche Bedeutung haben Ihre eigenen Ressourcen? Wie wichtig sind Pausen für uns? Bekommen Sie einen „neuen“ Blick auf Ihre Selbstwahrnehmung und damit auf Ihre Möglichkeiten. Stärken Sie Ihr emotionales und mentales Immunsystem als ersten Schritt, um mit stürmischen Zeiten mit Stress und Belastungen gelassener umgehen zu können.



Hotel Esplanade Bad Saarow GmbH
Veranstaltungsabteilung
Seestraße 49 | 15526 Bad Saarow
Tel.: +49 (0) 33631.432-8800
veranstaltung@esplanade-resort.de
www.esplanade-resort.de

HOTEL
ESPLANADE
RESORT & SPA BAD SAAROW



★★★★★



GERHILD HEITZMANN
RESILIENZTRAINERIN
UND ESSENZCOACH®



CAMILLA HUMBROICH
RESILIENZCOACH®

Entdecken Sie Ihre Handlungsspielräume, kriegen Sie wieder Lust auf Veränderung und den Mut, neue Wege zu erforschen.

INHALTE/ THEMEN:

- Resilienz – was ist das eigentlich?
- Selbstcheck - eigene Standortbestimmung
- Handlungsoptionen – Perspektivwechsel für neuen Handlungsspielraum
- Pause und Innehalten als Schlüssel zur Resilienz
- Vom Ist zum Soll – Selbststeuerung und ihre Wirksamkeit
- Braingoogle – Es ist einen Versuch wert!
- Bedeutsamkeit der Netzwerkgestaltung

METHODEN:

Impulsvortrag, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Selbstreflektion, Fallanalyse, Peer-Gruppenarbeit und Feedback, Sach- und Körperübungen

DURCHFÜHRUNG:

Gerhild Heitzmann,
Resilienztrainerin, Coach, EssenzCoach®, Berlin

Camilla Humbroich,
Resilienzcoach, Hamburg

SEMINARMODELLE:

- 2 –stündiger Einsteiger-Workshop. Um Vertiefungen zu erreichen empfehlen wir eine Ausdehnung auf 3 Stunden.

TEILNEHMERANZAHL: bis 15 Personen

DAUER UND KOSTEN: 2 Stunden 400,00 Euro
(auf Anfrage und nach Verfügbarkeit)

Für weitere Informationen, Angebote oder Buchungen bin ich gern für Sie da.

Christian Böttcher | Business Development Manager
Tel.: +49 (0) 33631 432 8802
E-Mail: c.boettcher@esplanade-resort.de