

TITEL

Resilienz als Anker für Stabilität – Basis für Zufriedenheit und Zielerreichung

INHALT

- Resilienz verstehen
- Resilienz-Check
- Stabilität finden
- 7 Schlüssel/Säulen der Resilienz
- Von Stabilität zu Zielklarheit
- Handlungsplan entwickeln
- Abschluss / Transfer

ZIELGRUPPE

Erwachsene im beruflichen oder privaten Kontext

DAUER

3 Stunden

METHODE

Input, Partnerarbeit, Plenum, Reflexionsübungen, kurze Aktivierungen

NUTZEN / IHR GEWINN

Klarheit über Zusammenhänge für innere Sicherheit und Stabilität