

Projekt – in Balance bleiben und innere Stärke erreichen

Schöpfen Sie Ihr Potenzial voll aus und widmen Sie sich Ihrem Selbst. Erfolgreiche Durchführung des Projekts bei einem Energiedienstleister.



Unsere vier Module für Ihre innere Balance...

Work-Life-Balance

- Die 4 Lebensbereiche
- Persönlicher Energieeinsatz
- Mein Lebensrad
- Die richtigen Prioritäten setzen

Mentale Stärke und Optimismus

- Reflexion der eigenen Gedankenwelt
- Emotionsregulation
- Den optimalen Leistungszustand aktivieren
- Realistischer Optimismus

Resilienz

- Bedeutung von Resilienz
- Verstehen und reflektieren der 12 Resilienz-faktoren
- Impulse zur Steigerung der Resilienz-faktoren

Mit Ängsten konstruktiv umgehen

- Ursache für Gefühle und Ängste
- Angstsymptome
- Nutzen und Hindernis
- 5 Schritte im Veränderungsprozess
- Reflexion des eigenen Umgangs mit Veränderungen

Die einzelnen Themen können wahlweise besucht werden, sind nicht aufeinander aufbauend.

Eckdaten

- Jeweils 120 Minuten
- 3 bis maximal 8 Teilnehmende
- Methoden: Webinar, Interaktion und Arbeiten in Online-Gruppenräumen

Ziele:

- Eigene Energien bewusster einsetzen
- Gezielte Gedankenhygiene
- Widerstandskraft und Flexibilität als Basis Ihrer Gesundheit
- Veränderungsbereitschaft

Sie haben noch Fragen oder wünschen sich weitere Informationen, dann melden Sie sich bei uns!

MoreBUSINESS GmbH

Poststraße 7a
D-82152 Planegg | München
www.morebusiness.de

Margret Degener
info@morebusiness.de

+49 89 89 52 06 9-0

Feldmarkweg 54c
D-13509 Berlin
berlin@morebusiness.de

In der Breite 11
D-72224 Ebhausen-Rotfelden
stuttgart@morebusiness.de

MOREBUSINESS
BERATUNG • TRAINING • COACHING