



Der Bambus als Bild der Widerstandsfähigkeit zeigt sich äußerst flexibel und stark. Nutzen Sie Ihre Potentiale und optimieren Sie Ihre Kompetenzen, damit Sie leistungsfähig und gesund bleiben. Durch unser Resilienz-Kompass-Training gelangen Sie zu innerer Stärke, die Sie in Stresssituationen und Krisen souverän handeln, Sie sogar aus diesen gefestigt hervorgehen lässt.

„DER MENSCH IM MITTELPUNKT“

Sie wollen in Krisen und Stresssituationen den Überblick wahren und Ihre Leistungsfähigkeit erhalten? Das Resilienz-Kompass-Training fußt auf einem ganzheitlichen Menschenbild und widmet sich den vier Bereichen „Beziehungen, Emotionen, Körper und Geist“. Erweitern Sie Ihre Kompetenzen, die für Stressbewältigung und psychische Widerstandsfähigkeit maßgeblich sind.

Wollen Sie insbesondere Ihre Entspannungs- und Achtsamkeitskompetenz erweitern, bieten wir Ihnen Probier- und Intensivtrainings an. (siehe Beilage)

BEZIEHUNGEN

Beziehungen gelingend gestalten

- Das Wohlbefinden und die psychische Stabilität hängt in hohem Maß von der Zufriedenheit in gelebten Beziehungen ab, in Familie, am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft und weiteren sozialen Netzwerken. Dazu können Sie selber Ihren Anteil leisten.

Sie erweitern Ihre Beziehungskompetenz durch gelingende Kommunikation, konstruktive Konfliktlösung und dem Aufbau von Empathie.

EMOTIONEN

Emotionen wahrnehmen und steuern

- Die emotionale Intelligenz als Pendant zum IQ spielt eine Schlüsselrolle beim Erreichen beruflicher Ziele und der persönlichen Lebenszufriedenheit sowie in Krisensituationen. Nicht im Unterdrücken besteht die Stärke sondern im Wahrnehmen und adäquaten Steuern. Gelegnete Gefühle sind besonders wirkungsvoll und zeigen häufig ihre zerstörerische Seite.

Sie trainieren Ihre Selbstwahrnehmung, lernen die Grundemotionen kennen und erkennen und erweitern Ihre Kompetenz im Umgang mit ihnen.

KÖRPER

Entspannung und Achtsamkeit lernen

- Ihr Körper sendet manchmal Signale, die Sie ernst nehmen und deuten wollen?

Viele Menschen nehmen ihren Körper erst dann wahr, wenn er schmerzt oder sich auf andere Weise unangenehm bemerkbar macht. Achtsamkeit gegenüber unserem Körper ist eine aufmerksamkeitsbezogene Haltung mit der Fähigkeit, Körpersignale wahrzunehmen, um Erregung abzubauen und Entspannungsreaktionen hervorzurufen.

GEIST

Denkmuster erkennen und durchbrechen

- Sie stehen Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Leistungsfähigkeit selber im Weg, weil Sie an der Wirksamkeit Ihres Handelns zweifeln, weil Ihr Perfektionsdrang Sie nicht fertig werden lässt oder weil ein selbst auferlegter Leistungsdruck Sie nie zur Ruhe kommen lässt?

Identifizieren Sie Ihre dysfunktionalen Motive, Einstellungen und Bewertungen und verwandeln Sie diese, damit Ihre ungenutzten Potentiale zum Tragen kommen. ■