



Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit (Resilienz)

SOVERÄN MIT HERAUSFORDERUNGEN UMGEHEN

Sie lernen, mit beruflichen und privaten Belastungen souverän umzugehen. Ziel ist es, Überbeanspruchung frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern, bevor Erschöpfung eintritt. Sie verstehen Symptome und entwickeln neue Wege zur Selbstregulation.

RESILIENZ STÄRKEN UND ANWENDEN

Stärken Sie gezielt Ihre Widerstandskraft. Durch Reflexion und Analyse Ihrer Situation erkennen Sie neue Handlungsspielräume, verbessern Ihre Selbststeuerung und regulieren Ihre Energie effektiver.

BEDÜRFNISSE UND GRENZEN WAHRNEHMEN

Ein bewusster Umgang mit Körper und Emotionen hilft, sich klarer abzugrenzen und belastende Muster zu lösen. Lernen Sie, unnötigen Ballast abzuwerfen und eigene Bedürfnisse besser zu berücksichtigen.

KONSTRUKTIVER UMGANG MIT KONFLIKTEN

Konflikte binden oft unnötig Energie. Erlernen Sie Techniken, um diese konstruktiv zu bewältigen, Ihre Kräfte gezielt einzusetzen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

VORTEILE EINER GESUNDEN RESILIENZ

Durch unseren ganzheitlichen Ansatz gewinnen Sie an Stabilität, Belastbarkeit und Lebensqualität – beruflich wie privat.

Meine Eigenschaften und Kompetenzen

Wer seine Stärken gezielt einsetzt und kontinuierlich weiterentwickelt, schafft beste Voraussetzungen für den nächsten Schritt – beruflich oder privat.

STÄRKEN UND POTENZIALE ERKENNEN

Wir helfen Ihnen, ein klares Bild Ihrer Kompetenzen zu entwickeln. Sie erfahren, welche Fähigkeiten Sie auszeichnen und wie Sie diese gezielt für Ihre Ziele nutzen.

SELBSTBILD ÜBERPRÜFEN UND ERWEITERN

Gemeinsam reflektieren wir Ihre Wahrnehmung und gleichen sie mit Ihren Zielen ab. So gewinnen Sie Orientierung und neue Perspektiven.

PERSPEKTIVEN ERWEITERN UND ENTWICKELN

Neben der Bestandsaufnahme fördern wir gezielt Ihre Kompetenzen:

- Persönliche Stärken** – Talente effektiv nutzen
- Soziale Kompetenzen** – Kommunikation und Teamfähigkeit verbessern
- Fachliche Fähigkeiten** – Wissen gezielt erweitern
- Potenzialentfaltung** – Wachstum aktiv gestalten

IHRE VORTEILE

Ein klares Verständnis Ihrer Stärken stärkt Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Entscheidungsfähigkeit – für eine zielgerichtete, authentische Weiterentwicklung.