

Ressourcenaufbau – Die eigenen Stärken effektiv nutzen

In einem von vielen Herausforderungen geprägten Berufs- und Privatleben liegt ein Schlüssel zu mentaler Gesundheit und Widerstandsfähigkeit in der bewussten Nutzung unserer persönlichen Stärken und Ressourcen. Das Seminar "Ressourcenaufbau" zielt darauf ab, Teilnehmende zu befähigen, ihre eigenen Fähigkeiten und Energien gezielt für ein erfüllteres Leben einzusetzen. Durch die Erkennung und Aktivierung dieser inneren Kräfte können stressreiche Situationen effektiver bewältigt werden – mit weniger Energieaufwand und größerem persönlichen Wachstum.

Inhalte

Was Sie im Seminar erwartet:

- **Selbstreflexion**
Erkunden Sie, welche persönlichen Stärken Sie durch schwierige Zeiten tragen und wie Sie bereits aktiv zum Ausgleich Ihres Stresslevels beitragen.
- **Erkennung und Nutzung von Ressourcen**
Erfahren Sie mehr über hilfreiche Eigenschaften, lösungsorientierte Einstellungen, bedürfnisorientierte Aktivitäten und Techniken der Selbstfürsorge, die Ihr Wohlbefinden steigern können.
- **Praktische Übungen**
Aktivieren Sie brachliegende Ressourcen durch gezielte Kurzübungen und integrieren Sie diese in Ihr tägliches Leben, um Ihre Energiereserven zu stärken.
- **Erfahrungsaustausch**
Tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmenden aus und teilen Sie Strategien zur effektiven Nutzung Ihrer Stärken und Ressourcen.

Dieses Seminar bietet nicht nur Einblicke in die Theorie hinter den psychologischen Aspekten von Stress und Resilienz, sondern vermittelt auch praktische Anwendungen, die dabei helfen, die Selbstwirksamkeit zu erhöhen und die Resilienz im Alltag zu stärken.