8. „Hinfallen, aufstehen, Krone richten…– Resilienz für Mentees

Trainerin: Dr. Angela Daalmann
Do, 14.11.2024, 16-20 Uhr und Fr, 15.11.2024, 9-17 Uhr
Ort: Tagungszentrum Sternwarte, Geismar Landstr. 11, SR 1
Anmeldung bis zum 19.09.24, max. 12 TN
Diese Veranstaltung ist für UMG-Mitarbeiterinnen Arbeitszeit.

„Hinfallen, aufstehen, Krone richten…– Resilienz für Mentees

Hintergrund
Erfolgreiche Menschen meistern berufliche Herausforderungen mit spürbarer Leichtigkeit und beneidenswerter Stärke. Die Fähigkeit, wieder aufzustehen und an Krisen zu wachsen, ist nicht angeboren, sondern kann erlernt werden.
Als resiliente Nachwuchswissenschaftlerin gelingt es Ihnen, große Anforderungen und komplexe Situationen mit innerer Gelassenheit, Souveränität und Stärke zu meistern.
In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie auch in schwierigen Zeiten in Ihre Kraft kommen, Ihre Energie auf Positives richten und für Ihre eigene Stabilisierung sorgen.
Sie entwickeln Orientierungs- und Handlungsmuster, um Ihr Leben mit Selbstwirksamkeit zu gestalten und gut für sich sorgen.

Ihr Nutzen

+ Sie erkennen Ihre persönlichen Stressoren und Ihre Reaktionsmuster
+ Sie lernen die wichtigsten Elemente der Resilienz kennen und wenden diese beispielhaft an
+ Sie erweitern Ihre Handlungsflexibilität gerade in schwierigen Zeiten
+ Sie entdecken Ihre persönlichen Ressourcen, die Ihnen helfen, gesund und leistungsfähig zu bleiben

Inhalte

+ Wege aus der Perfektionismus-Falle
+ Die fünf Phasen und die sieben Säulen der Resilienz
+ Ressourcenorientierte Fragen an sich selbst
+ Emotionen als Schutz der eigenen Werte
+ Die Selbstwahrnehmung schärfen mit Hilfe von somatischen Markern und der Affektbilanz
+ Selbstberuhigung und Selbstmotivierung gezielt einsetzen

www.angeladaalmann.de