



Workshop-Titel:	Gipfelstürmer – Human Skills & Leadership (HSL) Vertiefungsetappe „RESILIENZ“
Thema:	Resilienz – inneres Wohlbefinden und Erfolg durch psychische Widerstandskraft
Inhalt:	<p>Im Vertiefungsmodul „Resilienz“ mit insgesamt 2,5 Tagen erkunden wir im übertragenen Sinn, zunächst gemeinsam die Grenzen, Anhöhen, Gipfel und Täler unserer eigenen innewohnenden Widerstandskraft. Wir beschäftigen uns mit sogenannten Resilienz-Schutzfaktoren, unterstützenden Einflussfaktoren und arbeiten an Stabilisierungsmaßnahmen. Speziell auf die Früherkennung und den guten Umgang mit Stress und belastenden bzw. herausfordernden Situationen sowie den Auf- und Ausbau passender Copingstrategien (Bewältigungsstrategien) können wir hier tiefer eingehen.</p> <p>Das Seminar beinhaltet viele praktische Übungen sowohl kognitive als auch körperliche (bitte in bequemer Kleidung/Schuhwerk erscheinen, um einfache Übungen mitmachen zu können; bei geeignetem Wetter auch im Freien).</p>
Zielgruppe:	Leitende Fach- und Führungskräfte, Jungunternehmer
Referentin:	Christine Fuchs, School of Skills
Termine:	13. – 15. Januar 2022 auf Schloss Mariakirchen Donnerstag und Freitag jeweils von 08:30 Uhr – 16:30 Uhr, Samstag von 08:30 Uhr – 12:30 Uhr
Investition:	900 EUR, netto inkl. Lehrgangsunterlagen und Tagungsverpflegung
Kontakt:	Laura Hlawatsch, Hans Lindner Regionalförderung Tel. 08723 20-3747, E-Mail: Laura.Hlawatsch@Hans-Lindner-Stiftung.de