



Resilienz ist erlernbar

Dem Alltag voller Energie begegnen

Resilienz stärken - Wenn Präsenz-Workshops nicht gewünscht oder möglich sind, können wir uns auch virtuell stärken. Wie jeder von uns seine Aufgaben und Probleme bewältigt, hängt von seiner physischen, mentalen und seelischen Widerstandskraft und Robustheit ab. Vorab Erfreuliches: Resilienz lässt sich lernen.

Wir können uns stärken, unser Energiereservoir ständig auffüllen, um uns dem Alltag gewachsen zu fühlen. Wichtig ist, sich mit dem eigenen Denken, Fühlen und Handeln bewusst auseinanderzusetzen; ständige Versorgungslücken und Schwachstellen im eigenen Energiehaushalt zu entdecken und für dauerhafte Verbesserung zu sorgen.

Vor allem diese Baustellen machen häufig Kopfzerbrechen:

- Die Home office-Falle - Belastungen reduzieren
- Zeit-Wert entdecken
- Hinderliche Denkmuster enttarnen
- Frustrations-Bewältigung lernen
- Kompensations-Mechanismen abbauen
- Mentale Präsenz und Achtsamkeit pflegen
- Körper, Geist und Seele fit halten
- Entspannung üben
- In Beziehung sein und bleiben
- Gestalten statt klagen

Dieses Themenbündel lässt sich gut im Rahmen einer 2,5stündigen virtuellen Resilienz-Session vertiefen. Ich behandle diese Aspekte mit max. 5 – 8 Teilnehmern*innen nach deren individuellem Bedarf in einem interaktiven inhouse-Workshop. Gemeinsam schnüren wir daraus für jeden einzelnen TN ein ermutigendes Denk- und Aktions-Paket mit praxistauglichen Hinweisen und Tipps zur besseren Stressbewältigung und klarer energetischer Orientierung für den beruflichen Alltag, so dass Ihre Mitarbeiter gestärkt aus dieser kreativen Arbeit hervorgehen.

Wir nutzen dafür die virtuelle Plattform Ihres Unternehmens wie Microsoft Teams, Zoom, GoToMeeting o.a. *Auf Wunsch biete ich für die Teilnehmer*innen nach frühestens sechs Wochen eigener Umsetzungserfahrungen einen vertiefenden Workshop an.*

Der 2,5stündige Workshop kostet 1.450,-- Euro zzgl. 19% MwSt. inkl. vorab verschickten Infomaterials.

WAS: Resilienz ist erlernbar - 5 - 8 Teilnehmer*innen

WIE: Virtueller interaktiver inhouse-Workshop à 2,5 Stunden

WANN: Nach Bedarf

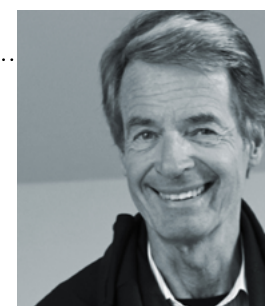
WO: Auf Ihrer digitalen Unternehmens-Plattform

WIEVIEL: 1.450,-- Euro zzgl. 19% MwSt.



cmi Coaching | Mediation | Interaktion
Wolf-Dietrich Groß | wdg@cmi-berlin.de
Köhlerstr. 81 | 14547 Beelitz
T. 033 206 - 625 34 | www.cmi-berlin.de

Tagungsraum
10119 Berlin-Mitte
T. 0177 - 493 12 75



Grafikdesign: Nela Everding, mediabazaar network