

# Hinfallen, aufstehen, weitergehen: jetzt erst recht! (Training für Resilienz)

## Überblick

Die Teilnehmenden lernen die 7 Säulen der Resilienz kennen und zu nutzen.

Sie wissen, wie sie Niederlagen so einordnen und verarbeiten, dass sie ein Sprungbrett für nächste Erfolge werden und dass das Fehler machen eine Chance für die persönliche Entwicklung darstellt.

Im Seminar stärken wir eine ressourcenorientierte innere Haltung, die mehr Lebens- und Arbeitsfreude freisetzen kann.



Dauer:  
**2 Tage**



Preis:  
**1.080,00 € (1.285,20 € inkl. MwSt.)**

## Kursinhalt

Das Resilienz-Modell (mit wissenschaftlichen Grundlagen):

- Nutzen und Alltagsbezug des Modells kennenlernen und sinnvoll integrieren
- Entwicklungschancen nutzen – Niederlagen neu bewerten und aus Fehlern lernen
- Die Prinzipien der sog. „Positiven Psychologie“ nach Seligman verstehen und einsetzen
- Denkfallen und „Antreiber“ erkennen und Wege sehen, sie zu vermeiden
- Um die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen wissen, sie würdigen und einsetzen
- Achtsamkeit – die eigene Gesunderhaltung stärken

## Voraussetzungen

keine

## Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

## Com training and services in München

Aschauer Straße 32

81549 München

Phone: 089 4508166-20

Email: [muenchen@com-training.com](mailto:muenchen@com-training.com)

