

Resilienz und Umgang mit Veränderungen am Arbeitsplatz

Praxis-Brücke



In diesem Workshop gehen Sie auf die Suche nach Ihren Ressourcen, um in herausfordernden oder schwierigen Situationen souveräner zu handeln und belastende Situationen künftig besser zu meistern.

CHF 490.00

Freitag, 31. Oktober 2025 in Lenzburg

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Veranstalter

[Praxis-Brücke](#)

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Wichtig ist die Erkenntnis, was Ihnen Stärke verleiht. Sie lernen, wie Sie auch negativen Erfahrungen einen Sinn geben können und diese so positiv umdeuten können. Gerade dann, wenn Sie unter großem Druck stehen gilt es eine gesunde Distanz zu halten. Nach diesem Workshop begegnen Sie Herausforderungen mit mehr Mut, Disziplin und Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit.

Ziele dieses Seminars

- Geistige Stabilität entwickeln und Herausforderungen als Lerngeschenke und Wachstumschancen nutzen
- Fähigkeiten, die uns krisenfester machen
- Emotionale Distanz: Wie man Abstand gewinnt und nach Tiefschlägen zurück ins Gleichgewicht findet
- Sich im Spannungsfeld von Erfolg und Scheitern zuversichtlich weiterentwickeln
- Mut zur Entscheidung und Vertrauen, den Herausforderungen gewachsen zu sein und sinnvoll zu handeln

Das ist inbegriffen

Der Seminarpreis versteht sich inkl. Kursmaterial, Teilnahme-Zertifikat und Mittagessen inkl. Mineralwasser und Kaffee

Zielgruppe

Personen, die ihre mentale Stärke weiterentwickeln und gelassener aber trotzdem konsequent mit privaten und beruflichen Belastungen umgehen wollen. Besonders zu empfehlen ist das Training für Menschen, die häufig unter Druck stehen und mit Rückschlägen konfrontiert werden.

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)