

Online-Kurztraining: Persönliche Resilienz und Energiemanagement

Das 3-stündige Online-Kurztraining gibt Ihnen Impulse, wie Sie sowohl präventiv als auch während hoher Belastungen in Ihrer Kraft bleiben, welche Strategien es braucht, um aus einer Krise wieder gestärkt aufzustehen und wie Sie positive Energie bei sich selbst fördern können.

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihre innere Widerstandskraft in und für Krisen und schwierige Zeiten stärken möchten.

Inhalte

- Kennenlernen der Schlüssel-Kompetenzen, die die Widerstandskraft stärken
- Kurzübungen, um die eigene Widerstandskraft zu reflektieren und zu aktivieren
- Raum für Fragen zum Thema
- Wege, um eine positive Energie bei mir zu fördern
- Transfer in den Alltag

Methodik

Der Fokus des Online-Kurztrainings wird auf jede Teilnehmergruppe angepasst.

Die Teilnehmenden erhalten vorab einen Fragebogen, um ihre Bedürfnisse und Erwartungen zu ermitteln. Darüber hinaus sind die Teilnehmenden eingeladen dem Trainer bzw. der Trainerin bis 2 Tage vor dem Online-Kurztraining Fragen/Themen zu schicken, die sie besonders interessieren.

Am Ende der Online-Session werden Paare gebildet, die sich mindestens 1x nach 14 Tagen online treffen, um sich bei der Umsetzung und etwaig aufgetretenen Schwierigkeiten gegenseitig zu beraten.

Nach dem Ende des Online-Kurztrainings können die Teilnehmenden alle Lernmaterialien herunterladen.

Informationen

Plattform: Microsoft Teams
Dauer: 3 Stunden zzgl. Vor- und Nachbereitung
Termine: nach Vereinbarung
Max. Teilnehmer: 6 + 1

Agenda

09:00 – Begrüßung, Technikcheck & Vorstellung
09:30 – Input, Reflexion, Q&A
10:30 – Energiepause
10:45 – Fortsetzung Input, Reflexion, Q&A
11:20 – gemeinsame Übung
11:45 – Feedback, Transfer, Abschluss
12:00 – Ende des Online-Kurztrainings

Mögliche Trainerinnen von Coverdale Deutschland GmbH:



Jagoda Zeis
Beraterin, Trainerin
jagoda.zeis@coverdale.de



Tina Gundlach
Beraterin, Trainerin
tina.gundlach@coverdale.de