

Misserfolge und Rückschläge gehören zum Leben. Deshalb sind aber auch Erfolge, besonders wenn sie schwer erkämpft worden sind, so befriedigend. Die Kehrseite der Medaille: Manchem fehlen die täglichen Erfolgserlebnisse. Und dies ist kritisch, weil Erfolg der beste Motivator ist und bei Misserfolg Demotivation droht.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie bei Rückschlägen motiviert bleiben und durch den richtigen Umgang mit Schwierigkeiten persönlich stärker werden. Sie entdecken Ihre individuellen Resilienzfaktoren und lernen, wie sie diese stärken und aktivieren können. So können Sie sich trotz widriger Umstände immer wieder aufrichten und das Beste aus der jeweiligen Situation machen.

- **Zwei Grundhaltungen – Erdulder oder Gestalter**
Vom Opfer zum Täter werden
- **Frustrationstoleranz und Selbstmotivierung**
Die Balance zwischen Problembewusstsein und Optimismus finden
- **Erfolge und Misserfolge verarbeiten**
Erleben, reflektieren, lernen
- **Resilienz – die sieben Säulen**
Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung, Zukunftsplanung
- **Resilienz im Arbeitsalltag**
Biigsam bleiben, ohne sich zu verbiegen
Selbstmotivierung und Selbstführung -
Individuelle Resilienzfaktoren aktivieren
- **Praktische Umsetzung**
Widerstandskraft entwickeln und in kritischen Situationen zeigen



Ihr Impulsgeber

Uwe Scholze
 Dipl. -Soziologe, Sozial-
 psychologe, Systemischer
 Coach, Unternehmer und
 Sportler; seit 1990
 Trainer und Coach für
 Potenzialentwicklung



Methodik

Impuls-Vortrag, Fallbearbeitung, Selbstreflexion, Gruppenarbeiten, Übungen, Testen alternativer Handlungsoptionen

Mehr-Wert: Inklusive sind : Online-Check zur [Selbstmotivierung/ Resilienz](#) (Musterauswertung) und 4 Wochen individuelles Stand-by-Coaching nach dem Seminar.

Termine: t.b.a. eintägig ; 9:00-17:00 Uhr

Ort: Raum Mannheim

Investition: 569 EUR zzgl. Tagespauschale und MwSt.

[AGBs](#)

Ihr Nutzen

- ✓ Praxisbezug
- ✓ Stärkung persönlicher Potenziale
- ✓ Konkrete Umsetzungsimpulse

Anmeldung

Melden Sie sich oder Ihre MitarbeiterInnen einfach per Mail mit dem gewünschten Termin an:
uwe.scholze@lets-proceed.de