

Särken Sie ihre TOP-Leute

Offenes Seminar am 19. Oktober 9.00-18.00 Uhr

Gestärkt durch den beruflichen Alltag

Mit einem Pferd? Ja! Vermutlich können Sie kaum einen besseren Trainer finden als ein Pferd, um sich in Gelassenheit und mentaler Stärke für Ihren beruflichen Alltag zu üben. Die Hirnforschung lehrt uns: Echte Erfahrungen müssen „unter die Haut gehen“ (Prof. Dr. Gerald Hüther). Das stellen wir mit dem Trainingspartner Pferd sicher, denn es hat die ausgeprägte Fähigkeit uns Menschen zu lesen und uns in unserem innersten Kern zu verstehen. Damit ist ein Pferd ein erstklassiger Spiegel unseres Innenlebens, der tief berührt und damit Chancen auf Veränderung öffnet.

Wie stärkt resilientes Verhalten uns?

Resilient zu sein bedeutet, innere Stärke und Gelassenheit im Leben und der aktuellen Arbeitsumwelt zu haben. Die Resilienzforschung hilft uns hier mit sieben Basisaspekten eine neue Haltung einzunehmen. Das ermöglicht es schwierige Situationen anders zu bewerten und positive Gefühle zu produzieren. Nur so gelingt es das eigene Verhalten zu ändern. Pferde helfen Ihnen gezielt und unverblümt ihre inneren Muster zu erkennen.

Wobei hilft Resilienz im Arbeitsalltag?

Zu unserem Workshop können Sie Ihr ganz persönliches Anliegen mitbringen. Damit haben Sie die Möglichkeit aktuelle Themen aus ihrem beruflichen Alltag zu bearbeiten und Lösungen zu finden. Positive Ergebnisse dieses Prozesses könnten sein:

- Verbesserungen bei der Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen
- Wertschätzendere Zusammenarbeit mit der Chefin oder dem Chef
- Verbesserung des Kundenkontaktes
- Optimierung von Prozessen
- Mehr Gelassenheit und gute Lösungen
- Mehr Grenzen setzen
- Mehr Mut, Kraft und Vertrauen in die eigene Person
- Größere Schaffenskraft
- Aktiv sein und den eigenen beruflichen Alltag wirksam mitgestalten



Die Inhalte

Wir testen in diesem Workshop mit Ihnen, wie ausgeprägt ihr Resilienzverhalten ist. Wir erarbeiten welcher der sieben Aspekte für Sie momentan am wichtigsten ist, um ihre Ziele zu erreichen. Gemeinsam formulieren wir ihre Zielsetzung und vertiefen durch individuelle Übungen mit den Pferden das eigene Verhaltensmuster und mögliche Lösungswege.

• Einführung in das Modell der Resilienz:

1. Optimistisches Vertrauen,
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung
4. Selbstregulierung
5. Rollenverhalten/Opferrolle
6. Beziehungen gestalten
7. Zukunft gestalten

• Resilienztest

• individuelle Übungen

• Transfer in den Arbeitsalltag

Kosten

1-Tagesworkshop mit max. 6 TN: 795,-€, zzgl. der gesetzl. MwSt., inkl. Tagesgetränken und Snacks

Durchführungsort

Hof Dickmann, Kreuzkapellenweg 5, 46399 Bocholt

Ihre Referentinnen



Anja Schröer



Pia Zimmermeyer