



Gelassen sein, heißt Dinge annehmen, wie sie sind, ohne sie zu bewerten.

GELASSENHEIT ERLERNEN: IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Souveränes und selbstbestimmtes Handeln in emotional aufgeladenen Situationen - wer wünscht sich das nicht? Gelassenheit kann erlernt werden. Wir haben selbst Einflussmöglichkeiten auf unser Denken und unser Kommunikationsverhalten, um sowohl im (beruflichen) Alltag als auch in schwierigen Situationen besonnen zu bleiben. Es ist eine innere Haltung und mentale Stärke, mit der wir uns selbst beruhigen und mit Problemen souverän umgehen können. Gelassenheit ist eine Art Super-Power, die uns in allen Lebensbereichen nach vorne bringt.

INHALTE

- Unterschiedliche Persönlichkeiten und Stressverstärkerprofile verstehen
- Gesundheitsförderliches Verhalten in stressigen Situationen trainieren
- Inneren Antreiber erkennen, in "Erlauber-Sätze" umwandeln
- Wichtige Merkmale von Gelassenheit: Ruhe im Kopf, Akzeptanz, angemessenes Verhalten
- Gelassenheit durch bewusste Entscheidungen und Prioritätensetzungen
- Schwierige Situationen durch klare und respektvolle Kommunikation sowie Deeskalationstechniken bewältigen
- Quellen der Gelassenheit

IHR NUTZEN

- Verbesserte Arbeitsfähigkeit und Leistungsfähigkeit
- Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen und inneren Antreibern
- Erhöhte Kreativität und Produktivität
- Fähigkeit, bessere Entscheidungen zu treffen
- Harmonischere zwischenmenschliche Beziehungen
- Steigerung der Selbstakzeptanz und Selbstbewusstseins

Workshops

4 bis 12 Teilnehmer*innen
Präsenz / Online
Online-Impulsvortrag (1-1,5h)
Halbttag (4h) /
Ganztagworkshop (8h)

Mehr Info



menschgesundheitarbeit.at
info@menschgesundheitarbeit.at