



Beweglich und stabil bleiben

Wochenendseminar „Selbstfürsorge und Selbstführung“ in der Abtei Frauenwörth – für Fachpersonen und Führungskräfte im Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich

Die gegenwärtigen gesellschaftlichen Veränderungen fordern uns alle heraus, Altes loszulassen und Neues zuzulassen. Ob wir uns dadurch dauergestresst fühlen oder beweglich bleiben können, hängt neben unserer Arbeitsumgebung und unseren persönlichen Beziehungen von unseren Bewältigungsstrategien für Stress ab. Ein gutes Zustandsmanagement macht uns dabei beweglich und stabil - die Herausforderungen, mit denen die meisten von uns konfrontiert sind, können mit mehr Leichtigkeit bewältigt werden.

Wir sind überzeugt, dass sich gerade in Krisenzeiten unsere Fähigkeiten und Potenziale zeigen, die uns in der Unsicherheit tragen. Gut wenn wir sie erkennen! Wenn niemand mehr sagen kann, was der richtige Weg ist, sind wir verstärkt auf unsere innere Führung angewiesen – aber auch auf Austausch und Orientierung im vertrauensvollen Kontakt mit anderen Menschen.

In diesem Wochenendseminar beschäftigen Sie sich in achtsamer Atmosphäre abseits des operativen Geschäfts mit ihren Ressourcen und gehen persönliche Entwicklungsschritte an.

Inhalte

- die eigenen inneren Kraftquellen stärken
- dynamische Selbstführung und Zustandsmanagement
- Distanzierungsfähigkeit und Entwicklung einer gesunden Selbst-Beziehung
- Bewusstseinsentwicklung als Basiszukunftscompetenz

Rahmenbedingungen

Ort: Abtei Frauenwörth (Fraueninsel Chiemsee)
Termin: 15. / 16. September 2023, Freitag 16 Uhr bis Samstag 17 Uhr
Seminarbeitrag: 250 € / Person plus ca. 120 € ÜN, VP, Seminarpauschale (inkl. MwSt)
Kontakt und Anmeldung: info@bertram-nejedly.de

Ihre Coaches

Bertram Nejedly:

Dipl. Sozialpädagogin (FH), Coach, Organisationsberater und Supervisor (BSO), langjährige Erfahrung im Coaching von Führungskräften, Freude an inspirierender Wegbegleitung (www.bertram-nejedly.de).

Bettina Schuler:

Dipl. Sozialpädagogin (FH), Lehrtrainerin (DVNLP), Veränderungscoach. Mit großem Vergnügen begleitet sie als Trainerin und Coach Menschen auf ihrem Weg zu einer gelassenen und dynamischen Selbstführung.

Unsere gemeinsamen methodischen Grundlagen

Persönlichkeits- und Organisationsaufstellungen, Achtsamkeitsbasierte Kommunikation (Dialog), Präsenzübungen, Verwendung von Naturmetaphern und -elementen