

Achtsamkeit und Resilienz

Coaching / Mentoring für Führungskräfte

Herausforderungen

- Umgang mit Stress und emotionalen Belastungen im Berufsalltag
- Förderung von Achtsamkeit und bewusster Wahrnehmung im Arbeitsumfeld
- Erkennen von Anzeichen für Burnout und langfristige Erschöpfung
- Integration von Achtsamkeit in den Führungsalltag

Nutzen für die teilnehmende Führungskraft

- Erhöhung der mentalen Widerstandskraft
- Bessere Selbstregulation und Stressbewältigung
- Erlernen von Achtsamkeitstechniken zur Verbesserung der Lebensqualität
- Steigerung der Führungskompetenz durch reflektiertes Handeln
- Nachhaltige Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit

Fachinhalt des Moduls

- Grundlagen der Achtsamkeit und Resilienz
- Techniken zur Stressbewältigung und mentalen Stärke
- Praktische Übungen zur Selbstreflexion und Entspannung
- Resilienzstrategien zur langfristigen Stabilität im Berufsleben