

SEMINAR (PRÄSENZ)

Resilienz - Das Abfederungsprinzip

Innere Stärke und Widerstandskraft nutzen

Nutzen

Innere Stärke und Widerstandskraft nutzen!

In Ihrem beruflichen Alltag geht es turbulent zu. Sie müssen Ihre Energie gezielt einsetzen, um den täglichen Anforderungen erfolgreich entgegenzutreten. Wenn Sie Ihre Fähigkeiten und innere Stärken den Situationen angepasst nutzen, stellen Sie die Balance zwischen Erfolg und entspannter Zufriedenheit her. Bauen Sie Resilienz auf!

Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie sich Ihrer Ressourcen bewusst werden. Setzen Sie Ihre Talente effektiv ein. Gewinnen Sie mehr Gelassenheit und stärken Sie Ihre Gesundheit. Lernen Sie, wie Sie nach dem Abfederungsprinzip mit schwierigen Situationen gelassen umgehen. Reaktivieren Sie Ihre verborgenen Potenziale und steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit. Erarbeiten Sie Ihren "persönlichen Fahrplan" zum Praxistransfer.

Weiterbildungen in Präsenz:

Profitieren Sie vom persönlichen Austausch mit anderen Teilnehmer/-innen, von der Interaktion untereinander und vom direkten Kontakt zu Ihrer/-m Trainer/-in.

Zielgruppe

Geeignet für alle Führungskräfte und Mitarbeiter/-innen, die ihre innere Widerstandskraft stärken und Herausforderungen abfedern möchten.

Veranstaltungsinhalt im Überblick

Das 2-tägige Fachseminar vermittelt Grundlagen und leitet Schritt-für-Schritt zur Anwendung des Abfederungsprinzips an.

Die Teilnehmer klären unter anderem die Fragen:

Wie gehe ich mit Frust um?

Wie kann ich meine Frustrtoleranz steigern?

Wovon lasse ich mich stressen und wie kann ich Stress bewältigen?

Wie kann ich mich auf das Wesentliche konzentrieren?

Veranstalter

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

Termin

Datum

12.03.2026 - 13.03.2026

Ort

Westerham bei München

Dauer

2 Tage

Termininformationen

Donnerstag, 12.03.2026

Freitag, 13.03.2026

jeweils von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Übernachtung in Westerham



[Weitere Infos finden Sie hier](#)

Veranstaltungsinhalt im Detail

Das 2-tägige Fachseminar vermittelt Grundlagen und leitet Schritt-für-Schritt zur Anwendung des Abfederungsprinzips an.

Die Teilnehmer klären unter anderem die Fragen:

Resilienz - Was ist das? Ihr persönliches Stressmanagement

Macht der Gedanken: Blockaden, Frust, innere Kritiker, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit

Einfluss der Emotionen

Stärkenprofil - Ressourcen und Talente bewusst machen

Methoden

- Lehrgespräche, individuelle Lernzielbestimmung
- Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion
- Praxisberatung

Die Seminarleiterin arbeitet mit erprobten Methoden der Stressbewältigung sowie auf Basis des Rational Emotiven Verhaltens (REVT) und der Systemenergetik, mit wissenschaftlich fundierten Methoden, die sich durch handlungs- und wirkungsorientierte Ansätze auszeichnen und den Zusammenhang von Denken, Fühlen und Handeln betonen.

Gesamtsumme

1.180,00 €

Preisinformationen

im Seminarpreis sind enthalten:

- 3-Gänge-Mittagessen mit Salatbuffet inkl. Getränke
- Tagungsgetränke im Seminarraum
- Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke und Snacks in den Pausen

Das Entgelt für diese Veranstaltung ist MwSt.-befreit. Die Verpflegungsleistungen enthalten MwSt.

Diese geben wir mit dem reduzierten Steuersatz an Sie weiter. So können ungerade Entgelte entstehen.

inkl. Seminarunterlagen und Teilnahmebescheinigung

Digitale Schulungsunterlagen

Ab sofort stehen Ihnen unsere Schulungsunterlagen in praktischer digitaler Form zur Verfügung – flexibel, umweltfreundlich und perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Mit den digitalen Unterlagen haben Sie alles Wichtige immer griffbereit: Suchen Sie Inhalte blitzschnell über die Suchfunktion, machen Sie direkt im Dokument Notizen oder archivieren Sie Ihre Unterlagen übersichtlich und platzsparend. Sie entscheiden selbst, ob Sie sie elektronisch nutzen oder nach Bedarf ausdrucken möchten.

Das Beste daran? Wir sparen gemeinsam Papier und schonen die Umwelt – ein Beitrag, der uns allen zugutekommt.

IHK Akademie Westerham

Von-Andrian-Straße 5
83620 Westerham bei München



Kontakt

Fragen zur Anmeldung



Susanne Zimmermann

+49 89 5116 5514

Zimmermann@ihk-akademie-muenchen.de

Beratung



Daniela Schneewind

+49 89 5116 5554

Schneewind@ihk-akademie-muenchen.de