

Resilienz Training für berufstätige Mütter und Väter

Mindfulness

Halten Sie, als berufstätige, häufig viele Bälle gleichzeitig in der Luft? Üben mehrere Rollen, Positionen und Funktionen gleichzeitig aus? Die täglichen Herausforderungen wissen Sie zu meistern, stellen sich dennoch manchmal die Frage, wie Sie diesen Herausforderungen mit noch mehr Resilienz entgegentreten können?

Diese Herausforderungen gut zu gestalten und zu balancieren, kann einen Beitrag dazu leisten, dass Sie möglicherweise wieder mehr Leichtigkeit, Zeit, Energie und Antrieb verspüren. In diesem Training erfahren Sie, wie Sie den Kopf wieder freibekommen, neue Energie tanken und Methoden für mehr Balance im Berufsalltag. Sie lernen, sich selbst gegenüber aufmerksamer zu sein, Stressauslöser frühzeitig wahrzunehmen und ihnen entgegenzusteuern.

Inhalte

Intelligentes Stressmanagement für Eltern

- Sie lernen mit Achtsamkeits-Techniken unangenehme Emotionen wie Wut, Ärger zu steuern – für neue Handlungsmöglichkeiten
- Sie erfahren achtsamkeitsbasierte Übungen, die auch im stressigen Alltag leicht integrierbar sind – für mehr Resilienz.
- Sie erforschen Ihre eigene Persönlichkeit in Stress-Situationen (z.B. Perfektionismus, Leistungsdruck, Helfersyndrom)
- Sie identifizieren Ihre versteckten Stressoren im Alltag
- Stress vorbeugen: Warnsignale frühzeitig erkennen
- Sie lernen Methoden der Prioritätssetzung kennen

Persönliche Energiebilanz

- Sie entwickeln Strategien zum Energieerhalt, um Karriere mit Familie erfüllter zu erleben.
- Achtsamer Umgang mit "mental load"

Elternkompetenzen beruflich nutzen

- Stärkenbasiertes Handeln: Sie identifizieren Ihre persönlichen und beruflichen Stärken
- Sie erkennen Ihre Elternkompetenzen als Mehrwert und lernen diese in Ihre berufliche Rolle einzubringen.

Elternteil und gleichzeitig Fach- oder Führungskraft: Das Spannungsfeld der Rollen, Dynamiken, Muster und Erwartungen

- Sie reflektieren Ihre Rollenerwartungen der eigenen beruflichen Rolle und der Rolle als Mutter oder Vater.
- Sieben Arten sich selbst zu stören (Nonfunktionale Denkhaltung)
- Erste Hilfe Strategien gegen „Mindfuck“ Attacken

- Mindfulness-Techniken für mehr Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit auch in heiklen Situationen

Ihr Nutzen

- Sie lernen in den Alltag integrierbare Achtsamkeitsübungen kennen, zur Regeneration und Aktivierung von Kräften
- Sie reflektieren Ihre eigenen Rollenerwartungen, um bessere Entscheidungen zu treffen und Ihren Handlungsspielraum wirksamer und zielführender zu gestalten.
- Sie erfahren die Bedeutung der Selbstwahrnehmung, um sich selbst regulieren zu können
- Sie bauen Ihre Stresskompetenz auf, in dem Sie Stressreduktionsstrategien in den Alltag integrieren
- Sie erkennen Ihre Elternkompetenzen als Mehrwert, und wissen, wie Sie diese auch beruflich nutzen
- Sie erleben gegenseitige Stärkung durch das Vernetzen mit Gleichgesinnten.
- Sie erhalten zusätzliche praktische Tipps und Tricks, um Ihren herausfordernden Alltag als berufstätiger Elternteil zu meistern.

Trainerin

Denise Wackwitz

Methoden

Präsenzveranstaltungen

Dieses praxisorientierte Seminar ist in Anlehnung an das Buch „Mindfuck“ von Petra Bock. Das Seminar besteht aus Kurzvorträgen, Gruppen-, Einzelübungen und Diskussionen. Der Austausch untereinander und der hohe Praxisanteil sowie die Zahl an Teilnehmerinnen garantiert einen Transfer in den Alltag.

Teilnehmerkreis

Weibliche Fach- und Führungskräfte sowie alle Mitarbeiterinnen, die leistungsfähig bleiben wollen, ohne auszubrennen.