

Mentale Stärke vertiefen – Resilienz und Burnout-Prävention (Advanced)

Seminare



Perspektiven

Bei dem Aufbau-seminar werden die Teilnehmenden tiefergehende Themen und fortgeschrittene Techniken kennenlernen, um ihre mentale Gesundheit zu erhalten, nachhaltig zu fördern und zu verbessern. Dabei kommen Elemente aus der mentalen, instrumentellen und regenerativen Stressbewältigung zum Tragen. Zudem entwickelt der Teilnehmende langfristige Strategien zur Prävention von Burnout und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

Zielgruppe

Das Aufbau-seminar richtet sich an berufstätige Erwachsene, insbesondere Fach- und Führungskräfte, die ihre Kenntnisse in mentaler Gesundheit und Stressbewältigung vertiefen möchten und bereits ein Basiswissen zur mentalen Gesundheit verfügen. Die Teilnehmenden suchen praxisnahe, ganzheitliche Methoden zur nachhaltigen Förderung ihres Wohlbefindens und zur Burnout-Prävention. Sie sind offen für wissenschaftlich fundierte Techniken und wollen langfristige Strategien entwickeln, um ihre Resilienz im Berufs- und Privatleben zu stärken.

Inhalt

Reflexion bisheriger Erfahrungen mit mentaler Gesundheit und Stressbewältigung
Innere Antreiber als Stressverstärker erkennen und steuern
Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstführung
Umgang mit kognitiver Dissonanz und inneren Ambivalenzen
Förderung von Selbstwirksamkeit und emotionaler Klarheit
Das soziale Netzwerk als zentrale Ressource mentaler Gesundheit
Vertiefende Stressregulations- und Achtsamkeitsübungen für den Alltag
Fazit, Transfer und Entwicklung individueller Handlungsstrategien

Alle Termine

Gerne berate ich Sie
am Standort
Regensburg
Gewerbepark:

Birgit Röhrl

☎ 0941 409257-120

✉ roehrl@ihk-
wissen.de

Gerne berate ich Sie
am Standort
Regensburg
Gewerbepark:

Andrea Stieber

☎ 0941 409257-450

✉ stieber@ihk-
wissen.de

Gerne berate ich Sie
am Standort Weiden:

Evelin Gabriel

☎ 0961 398982-222

✉ gabriel@ihk-
wissen.de

