

Resilienz & Selbstmanagement

Innere Stärke entwickeln –
klar handeln – gelassen leben

In einer Welt voller Anforderungen und Erwartungen werden Frauen oft zwischen Beruf, Familie, Engagement und eigenen Bedürfnissen zerrissen. Wie gelingt es, dabei **gesund, klar und kraftvoll** zu bleiben?

Dieser inspirierende Workshop lädt ein, die eigene Resilienz – unsere psychische Widerstandskraft – zu stärken und wirkungsvolle **Methoden des Selbstmanagements** kennenzulernen. Entdecken Sie in achtsamer und wertschätzender Umgebung neue Wege, wie Sie Stress bewältigen, Ihre Widerstandskraft stärken und gelassener handeln können.

Inhalte

- Persönliche Stressverstärker erkennen
- Innere Antreiber verstehen und lösen
- Konkrete Methoden für effektives Selbstmanagement:
 - SMART, ALPEN-Methode, Pareto-Prinzip & Eisenhower-Matrix

Ziele des Workshops

- Mehr Gelassenheit im Alltag
- Klarheit über eigene Werte und Prioritäten
- Konkrete Werkzeuge für effektive Selbstführung
- Stärkung von Selbstvertrauen und innerer Balance