

Rezilienciánk erősítése női és üzleti szerepeinkben

Ha nőként több szerepben állsz helyt, akkor ez az egyik szuperképességed. A 3 workshopon ennek az edzésével foglalkozunk.

Inspiráló személyes történetek, működő tippek megosztása történik, támogató, ítéletmentes közegben.

A sorozat végére mindenki összeállíthat egy Reziliencia stratégiát nehéz napokra, és találhat legalább egy személyes támogatót.

*„A reziliencia nemcsak az a képesség, hogy megbirkózzunk az élet nehézségeivel és a változásokkal, hanem művészet is, melynek során kapcsolatba lépünk adottságainkkal, jövőképünkkel, és mindazzal, ami megfűszerezi mindennapjainkat.”
(Liselotte Baeijaert)*



A tréning várható haszna

A résztvevők

- ★ Tudatosítják a reziliens gondolkodás és életmód fő tényezőit, és azokat, amelyekre hatással lehetnek
- ★ Ötleteket, inspirációt szereznek egymás tapasztalataiból
- ★ Cselekvési Iránytűt hoznak létre maguknak a személyes jóllétük érdekében, és magabiztosan vágnak bele a megvalósításba

Kiknek szól?

Azoknak, akik úgy gondolják, van ráhatásuk az életükre, és elszántak a reziliens szokások megvalósításában.

Időtartam: 3 x fél nap

Időpontok: 2022. november 14., 28., december 6.



A képzés felépítése

„Az élet olyan, amilyen. Minden azon múlik, hogyan küzdünk meg vele.”
(Virginia Satir)

Felkészülés

- ▶ Cikkolvasás a reziliencia faktorairól

1. alkalom

- ▶ Áttekintjük a 8 kulcsterületet
- ▶ Leltárt készítünk a rezilienciát kitevő képességeitekről a privát és a munka életben, megvizsgáljuk, melyek működnek a leginkább, és elhatározhatod, hogy melyeket akarod fejleszteni.
- ▶ Tervet szövünk a 4 energiamező karbantartására
- ▶ Beszélgetünk a regeneráció szerepéről a teljesítőképesség fenntartásában

2. alkalom

- ▶ Példákat nézünk a reziliens életfelfogáshoz, és tippeket gyűjtünk arra, hogy miként tudjuk fenntartani a bizakodást kihívó helyzetekben
- ▶ Erőforrásleltárt készítünk a változáskezelési készségeitekről, és horgonyozzuk a legfontosabbakat
- ▶ Miként segít egy Regenerizációs Stratégia, és hogyan állítsuk össze? Személyes célkitűzés és vállalás

3. alkalom

- ▶ Áttekintjük azokat a napi, heti, havi szokásokat, amikkel edzeni lehet a mindennapi rezilienciánkat
- ▶ Egyéni dilemmákat dolgozunk fel a résztvevők által hozott helyzetek kapcsán, és megerősítő visszajelzéseket adunk egymásnak
- ▶ Mindenki megfogalmazza a saját mottóját és szuperképességét.