

Rezilienciánk erősítése női és üzleti szerepeinkben

A programot tartja: Lapu Klára

Ha nőként több szerepben állsz helyt, akkor ez az egyik superképességed. 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)



Rezilienciánk erősítése női és üzleti szerepeinkben - 3xfél nap miniworkshop

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 szövíünk 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 Regenerációs 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.

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: 3xfél nap

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



Lapu Klára

<https://www.youtube.com/watch?v=z5cQDPbglws&feature=youtu.be>

Trénerként, coachként szívügyem a csapatok és egyének személyes fejlesztése.

Meggyőződésem, hogy a nők jelentősen hozzájárulnak az élhető világ fenntartásához, gyakran úgy, hogy mérhetetlen terhet és felelősséget cipelnek.

A személyes reziliencia fejlesztését célzó workshoppal hozzá szeretnék járulni ahhoz, hogy minél több nő éljen egyensúlyban kívül-belül.

Szakterületem a team- és vezetőfejlesztés, megoldásfókuszú kommunikáció, stresszkezelés, Business és teamcoaching.

