

Die eigene Resilienz stärken: Werden Sie innerlich gelassen und stark im Außen

In der hektischen und anspruchsvollen Welt der Gastgewerbebranche ist es von entscheidender Bedeutung, Ihre eigene Resilienz zu stärken, um den täglichen Herausforderungen mit Ruhe und Stärke zu begegnen. Unser Seminar "Die eigene Resilienz stärken" am DEHOGA Campus Hamburg bietet Ihnen die Werkzeuge und Strategien, um innerlich gelassen zu bleiben und gleichzeitig im Außen stark zu agieren.

Wann? 29. Mai 2024 von 9 bis 16 Uhr in den Räumlichkeiten des DEHOGA HH
Trainer: Ben Bader

Was erwartet Sie?

Grundlagen der Resilienz: Erfahren Sie, was Resilienz bedeutet und wie Sie sie in Ihrem eigenen Leben stärken können, um mit den Herausforderungen des Gastgewerbes besser umzugehen.

Risiko- und Schutzfaktoren: Lernen Sie, welche Faktoren Ihre Resilienz beeinflussen können und wie Sie diese gezielt steuern können, um Ihre Widerstandsfähigkeit zu erhöhen.

Innere Zerrissenheit auflösen: Entdecken Sie Techniken und Übungen, um innere Konflikte und Spannungen zu lösen und ein Gefühl der inneren Balance und Ausgeglichenheit zu erreichen.

Achtsam mit Emotionen umgehen und Ziele erreichen: Erlernen Sie Achtsamkeitspraktiken und Methoden, um bewusster mit Ihren Emotionen umzugehen und diese positiv zu nutzen, anstatt von ihnen überwältigt zu werden.

Zielgruppe:

Führungskräfte, die sich in einem dynamischen Umfeld mehr innere Ausgeglichenheit wünschen

Reservieren Sie noch heute Ihren Platz, die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Anmeldung per E-Mail mit Angabe von Termin, Titel, Betrieb und Namen der Teilnehmenden an: info@ben-bader-academy.de

Ihre Investition zum DEHOGA HH Vorteilspreis: nur 179 Euro / Person

Wir freuen uns, Sie bei uns im Seminar begrüßen zu dürfen!

Ihr Team des DEHOGA Campus Hamburg.