

Ganzheitliche Selbstführung: Der Schlüssel zu mehr Resilienz



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Ganzheitliche Selbstführung: Der Schlüssel zu mehr Resilienz

EINLEITUNG

In einer Welt, die von ständiger Veränderung, Herausforderungen und Stress geprägt ist, ist es wichtiger denn je, die eigene Resilienz zu stärken und sich selbst besser zu führen. Der Kurs „Ganzheitliche Selbstführung – Der Schlüssel zu mehr Resilienz“ vermittelt Ihnen praktische Methoden und tiefgehende Erkenntnisse, um Ihre inneren Ressourcen zu aktivieren und nachhaltig zu stärken. Lernen Sie, Ihre Gedanken, Emotionen und Handlungen in Einklang zu bringen, Ihre eigene Balance zu finden und Ihre Resilienz auf allen Ebenen zu fördern.

Heidi Hauer befähigt Führungskräfte und Organisationen, die Komplexität des Wandels zu bewältigen und nachhaltige Wirkung zu erzielen. Durch transformatives Business Coaching und Beratung im Bereich Unternehmenskommunikation hebt sie Führung auf ein neues Level – mit wirksamer Kommunikation, überzeugenden Strategien und einer ausgeprägten Intuition

ZIELE

- Praktische Methoden und tiefgehende Erkenntnis und Aktivierung und Stärkung Deiner inneren Ressourcen
- Erlernen, wie du Deine Gedanken, Emotionen und Handlungen in Einklang bringst
- Entwicklung einer persönlichen Balance und Förderung Deiner Resilienz auf allen Ebenen
- Verbesserung Deiner Fähigkeit, Veränderungen und Herausforderungen in einer dynamischen Welt zu meistern

INHALTE

- Entwicklung einer klaren Selbstführungskompetenz
- Förderung von mentaler und emotionaler Resilienz
- Erkennen und Überwinden von persönlichen Blockaden
- Stärkung der inneren Balance und Selbstfürsorge
- Methoden zur Stressbewältigung und positiven Neuorientierung
- Anwendung von Achtsamkeit und Selbstreflexion in der Praxis

Ihr ganzheitlicher Ansatz im Business Coaching gibt ihren Kunden die Werkzeuge, das Wissen und die Ermutigung an die Hand, um beruflich erfolgreich zu sein und gleichzeitig ein ausgeglichenes Leben voller Sinn, Wirksamkeit und Gesundheit zu führen.

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Heidi Hauer

Als Beraterin, Mentorin und Coach für Führungskräfte

2020 - 2021, Coaching Zertifizierung Paris
2017 - 2018, Ganzheitliches Gesundheitscoaching NYC
2014 - 2016, Resonanz Coaching Wien
2014 - 2015, Nutrition Training Wien
2004 - 2005, Diplomatische Akademie Wien



KURSVORAUSSETZUNGEN

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre persönliche und berufliche Resilienz verbessern möchten - insbesondere an Führungskräfte, Unternehmer, Selbstständige sowie an alle, die in ihrem Alltag mit hohen Anforderungen und Belastungen konfrontiert sind.

LEITUNG

Heidi Hauer

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
4 Stunden	Bad Zurzach	09.05.2025	13.00 - 17.00 Uhr	25212	Deutsch	CHF 125.-