

# 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](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://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

### ZIELE

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.

### 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.- |