



BRIDGEHOUSE

BACK TO STRENGTH

Gelassenheit und innere Stärke bei Gegenwind



Back to strength

Gelassenheit und innere Stärke bei Gegenwind

»Ihr Rüstzeug für mehr
Widerstandskraft in
schwierigen Zeiten.«

Die heutige Welt verlangt uns Einiges ab. Andauernder Stress, von einem Meeting ins nächste, freudlose Tätigkeiten, schnell noch etwas Unvorhergesehenes managen, keine Zeit für Pausen. Wenn dann noch Krisen oder gar persönliche Schicksalsschläge dazu kommen, kann das extrem belastend sein. Schlaflose Nächte, Gedanken spiralen, das Gefühl von Überforderung und irgendwie niemandem mehr gerecht zu werden. Ihre Teammitglieder bemerken Ihre Gereiztheit, Ihr/e Chef/in einen Leistungsknick und Ihre Familie und Freunde spüren Ihren inneren Rückzug.

Ihr Körper sendet Warnsignale: mal sind es Kopfschmerzen, dann der Rücken, die Ohrgeräusche, die nicht weggehen wollen. Dies können erste Anzeichen und Anlass genug sein, um Innezuhalten. Und sich selbst wieder wichtig zu nehmen.

Back to strength

Gelassenheit und innere Stärke bei Gegenwind

»Tanken Sie auf.
Wer ständig auf
der Überholspur
unterwegs ist
braucht Pausen.«

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, für die das Leben auf der Überholspur normal geworden ist und die vergessen haben, dass auch ein Sportwagen irgendwann der Sprit ausgeht und man anhalten muss, um aufzutanken.

Die Überholspur ist nicht die normale Spur. Nehmen Sie sich Zeit , machen Sie eine Pause. Reflektieren Sie Ihre persönlichen Belastungsgrenzen, erkennen schädliche Verhaltensmuster und finden einen Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen. Eine neue Ausrichtung wagen und bestimmen, was wirklich wichtig ist.

Dieses zweitägige Intensivtraining hilft Ihnen, zu Ihrer alten Stärke zurück zu finden und wappnet Sie für zukünftige Herausforderungen. Denn Resilienz können wir lernen. In Übungen, Reflexionen und Praxisfällen lernen Sie, achtsam mit sich und mit anderen umzugehen und noch besser auf Ihre Ressourcen zurückzugreifen. Um schwierige Situationen im Berufs- und Privatleben zu meistern und im besten Fall gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Inhaltliche Schwerpunkte

Rüstzeug für mehr Widerstandskraft

Wasserstandsmeldung

Eine persönliche Ist-Analyse

Innere Antreiber und äußere Hindernisse

Wie Stress entsteht und wie wir darauf reagieren

Wenn die Puste ausgeht

Symptome, Verlauf und Präventionsmöglichkeiten

Somatische Marker

Unser Körper lügt nicht

Donnerstag um 16.17 Uhr

Wenn das Leben plötzlich dazwischen grätscht
- der persönliche Umgang mit Krisen

Resilienz stärken

Psychische Widerstandsfähigkeit als Kernkompetenz

Mentales Muskeltraining

Wie wir Krisen nutzen können, um nachhaltig aus ihnen zu lernen.

Es ist alles da

Welche inneren und äußeren Ressourcen zur Verfügung stehen

Ruhe finden

Der Schlüssel zu mehr Widerstandskraft und Selbstwirksamkeit

Eeeeeenergyyyy

Wie wir in einen besseren Zustand kommen

Selbstwirksamkeit aktivieren

Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster mittels bifokal multisensorischer Stimulationen verändern



Susanne Oldenburg

Trainerin

Susanne Oldenburg

Ich bin Susanne Oldenburg und arbeite als Coach, Trainer und Teamentwickler für deutsche und internationale Unternehmen zu den Themen Leadership, Resilienz und Team-Performance.

Ich bin an der Nordsee geboren und sturmerprobt. Manchmal verlangt uns das Leben einiges ab. Es müssen Wege gefunden und beschrritten werden, die einen weiterbringen – beruflich wie persönlich. Ich richte mich an Menschen, die bereit sind diese Wege zu gehen. Um das Leben zu leben, dass sie wirklich leben wollen.

Ich blicke auf mehr als fünfzehn Jahre im Personalbereich zurück und habe meine Karriere nach Bankausbildung, BWL-Studium in der Personalentwicklung einer internationalen Personalberatung gestartet. Anschließend war ich neun Jahre Personalchefin und Mitglied der Geschäftsleitung in einer der weltweit größten Werbeagenturen.

Ich bin Mitbegründerin und Leiterin der BRIDGEHOUSE Coach Academy und lebe mit meinem Mann in Hamburg.

Kommende Termine

Alle aktuellen Termine für dieses zweitägige Intensivtraining finden Sie auf unserer Website unter www.bridgehouse.de.

Zeiten

Das Training beginnt am ersten Tag um 10.00 Uhr und endet am letzten etwa gegen 17.00 Uhr. Alle weiteren Zeiten für Pausen, Lunch und Dinner werden mit Ihnen und den anderen Teilnehmern vor Ort abgesprochen.

Seminarort

Als Teilnehmende sollen sie sich voll und ganz auf das Training und sich selbst konzentrieren können. Deshalb wählen wir Hotels mit Raum und Ruhe. Denn Kompetenz- und Persönlichkeitsentwicklung sollen Spaß machen. Alle aktuellen Veranstaltungsorte und Hotels finden Sie ebenfalls auf unserer Website

Teilnehmer/innen

Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die in ihrem Leben an ihre Belastungsgrenzen kommen oder in herausfordernden Situationen sind. Die Teilnehmer kommen erfahrungsgemäß aus den unterschiedlichsten Unternehmen und Branchen. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal zwölf beschränkt. So kann sich der Trainer bestmöglich auf die Teilnehmer und ihre individuellen Themen und Lernziele fokussieren.

Preis

Das zweitägige Präsenz-Training zuzüglich zwei Stunden Transfer-Coaching im Nachgang an das Seminar kosten zusammen 1.890 € inklusive Tagungspauschalen für Essen und Getränke während des Präsenz-Trainings. Hinzu kommt die aktuell gültige gesetzliche Mehrwertsteuer.

Anmeldung

Einfach unter **+49 30 609 83 21 – 0** anrufen oder eine kurze Nachricht an hello@bridgehouse.de senden. Wir setzen uns dann schnellstmöglich telefonisch mit Ihnen in Verbindung. Da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist, erfolgt eine verbindliche Bestätigung erst nach Prüfung der bereits eingegangenen Anmeldungen. Hierfür bitten wir um Verständnis.



BRIDGEHOUSE

BACK TO STRENGTH

Auguststraße 85 | 10117 Berlin | Germany

www.bridgehouse.de | hello@bridgehouse.de | +49 30 609 83 21 – 0