

Volle Kraft voraus?!!

Psychische Flexibilität als zentraler Bestandteil von Resilienz und ausschlaggebender Wirkfaktor für persönlichen und betrieblichen Erfolg

Fakt ist:

Beeinträchtigungen des psychischen Wohlbefindens von MitarbeiterInnen verursachen Unternehmen erhebliche Kosten.

Diese resultieren hauptsächlich aus verstärkter Personalfuktuation, erhöhtem Krankenstand und verringerter Produktivität der betroffenen Beschäftigten ('Präsentismus').

Fakt ist auch:

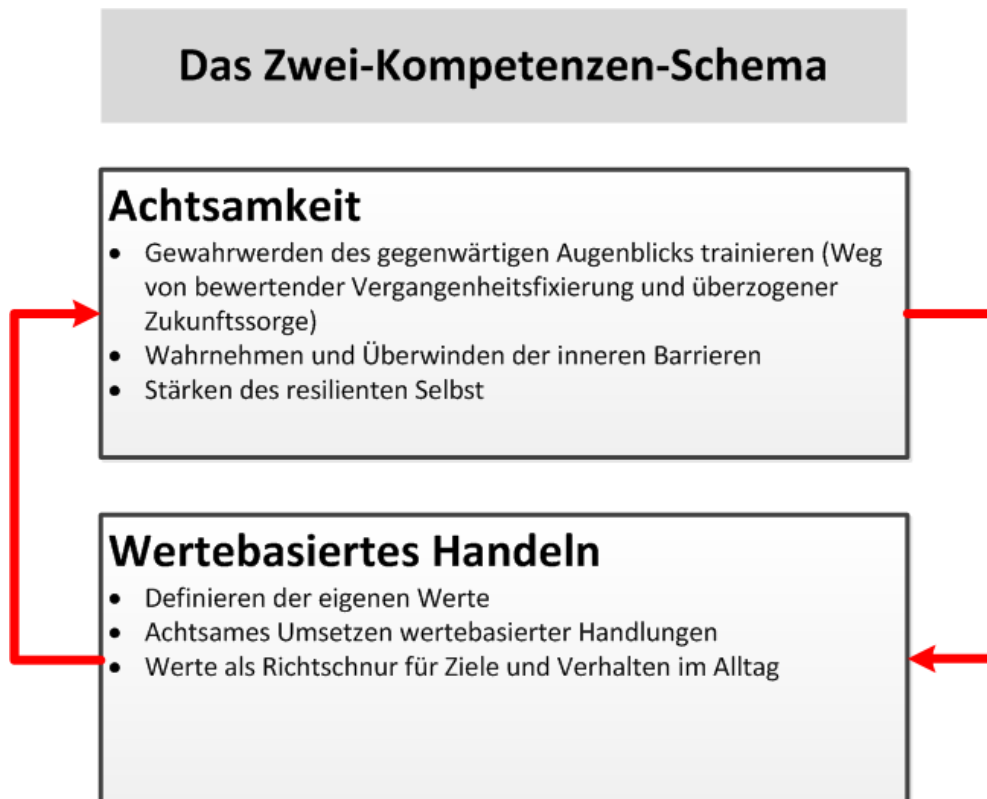
Es gibt ein auf dem theoretischen Konzept und praktischen Übungen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) basiertes Training, das folgende Merkmale aufweist:

- ➔ Die wissenschaftlich belegte hohe Bedeutung von psychischer Flexibilität für psychische Gesundheit und berufliche Leistungsfähigkeit wird angemessen berücksichtigt!
- ➔ Die Wirksamkeit des Trainings ist mittlerweile durch zahlreiche wissenschaftliche Studien nachgewiesen!
- ➔ Das theoretische Grundkonzept ist leicht nachvollziehbar, wird in konkreten Übungen erfahrbar gemacht, ist im beruflichen Alltag gut integrierbar und ist kompatibel mit anderen Maßnahmen der Kompetenzentwicklung im Führungsbereich, der Teamentwicklung etc.!

Der erreichte Nutzen für den Einzelnen und fürs Unternehmen:

- ➔ Die Auswirkungen unerwünschter Gedanken und Gefühle (z.B. Sorgen, Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel, Ärger) auf das seelische Wohlbefinden und die Lebensqualität werden verringert – dadurch wird die individuelle Resilienz gestärkt.
- ➔ Klarheit über handlungsleitende Werte und deren konsequente Umsetzung im beruflichen Alltag wird hergestellt. Positive Motivation wird so durch aktives Handeln verstärkt.
- ➔ Durch verbesserte Konzentration und Fokussierung auf anstehende Aufgaben werden leistungssteigernde Potenziale freigesetzt.

Im Wesentlichen zielt das Training auf folgende Kompetenzen ab:



2

So kommen wir zusammen:

Gerne stelle ich Ihnen als Entscheider und/oder einer potenziellen Teilnehmergruppe Konzept (Inhalte, Dauer, Kosten etc.) und auch eine konkrete Übung vor, damit Sie einen detaillierten Eindruck gewinnen und eine erste positive Erfahrung mit dem Trainingsansatz machen können.

Dauer: ca. 1 Stunde

Investition: Pauschal € 180.- (incl. Fahrtkosten etc.)

Kontakt:

Helmut Beck, Don-Bosco-Str. 10, 96047 Bamberg

Tel 0951-6030700 oder mobil 0170-3145522

info@helmut-beck.de

Ich freue mich auf Ihre Anfrage und die Begegnung!