# Innere Ressourcen aktivieren – Blockaden erkennen und lösen

**So meistern Sie Stress und bleiben langfristig leistungsfähig**

Im beruflichen Alltag stehen wir häufig vor herausfordernden Situationen, die uns Kraft kosten und unsere persönlichen Ressourcen beanspruchen. Dabei können innere Blockaden entstehen, die uns daran hindern, unsere Fähigkeiten, Stärken und Potenziale voll zu nutzen.

Diese Fortbildung lädt dazu ein, die eigenen inneren Ressourcen bewusst wahrzunehmen, zu stärken und gezielt zu aktivieren. Sie erfahren, wie persönliche Denk- und Verhaltensmuster entstehen, welche Faktoren blockierend wirken können und wie sich hinderliche Muster erkennen und verändern lassen.

✓ Inhalt:
✓

- Eigene Ressourcen und persönliche Stärken erkennen
- Innere Blockaden und hinderliche Denkmuster wahrnehmen
- Stressverstärkende Gedanken und Verhaltensweisen erkennen
- Eigene Handlungsspielräume erweitern
- Strategien zur Aktivierung persönlicher Ressourcen kennenlernen
- Selbstreflexion und Stärkung der eigenen Handlungskompetenz
- Praktische Übungen für mehr Klarheit, Energie und innere Balanc

Kurstermin

20.04.2027

Kurszeiten

09.00-16.15 Uhr

Kursort

Bildungszentrum für

Gesundheitsberufe

Herzog Friedrich Sr. 6

83278 Traunstein

Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

Teilnehmende

20

Fortbildungspunkte

Kursgebühr

159,00 €

Kontakt und Anmeldung

Fort- Weiterbildung

0861-705-2382

fortbildung@kliniken-sob.de

Dozentin

Ute Krämer

Mediatorin BM®,

Mimikresonanz®- Trainerin, Coach

NEU!