

Online-Event

Persönliche Grenzen im Job stärken

Zweistündiger Online-Impuls „Persönliche Grenzen stärken: Eigene Bedürfnisse ernst nehmen und gut kommunizieren“



lauf & Inhalt

- schichte von Sarah's Garten der Grenzen
- eine Werte und Bedürfnisse (er)kennen
ertestet und Bedürfnisfinder
- nstruktiv klare persönliche Grenzen stärk
d zwei Werkzeuge dazu
- erze Abschlussrunde

Programm-Idee

Dieser Online-Impuls befähigt Ihre Mitarbeitenden, frühzeitiger und bewusster Selbstfürsorge zu beachten und stärker für sich einzustehen, um gesund zu bleiben: Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl, erkennen und fokussieren Sie Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen klarer. Lernen Sie, durch eindeutige, frühzeitige, typgerechte und trotzdem respektvolle Kommunikation innere und äußere Konflikte, übermäßigen Stress und Überlastung zu verringern. Stärken Sie Ihre persönlichen Grenzen, um besser in Ihrer Balance zu bleiben und so langfristig Ihre Gesundheit und damit auch Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten. Mit umsetzungsfokussierten Übungen und Vertiefungsaufgaben.

Paket-Nummer: 0524257

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	1 - 16 Teilnehmer
Dauer:	🕒	2 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 400,00 € pauschal

Online-Event

Persönliche Grenzen im Job stärken

Zweistündiger Online-Impuls „Persönliche Grenzen stärken: Eigene Bedürfnisse ernst nehmen und gut kommunizieren“

Beschreibung

Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl, erkennen und fokussieren Sie Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen klarer. Lernen Sie, durch eindeutige, frühzeitige, typgerechte und trotzdem respektvolle Kommunikation innere und äußere Konflikte, übermäßigen Stress und Überlastung zu verringern. Stärken Sie Ihre persönlichen Grenzen, um besser in Ihrer Balance zu bleiben und so langfristig Ihre Gesundheit und damit auch Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten. Mit umsetzungsfokussierten Übungen und Vertiefungsaufgaben.

Technik

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Die meisten Plattformen | <input type="checkbox"/> Mobile Phone | <input type="checkbox"/> PC |
| <input type="checkbox"/> Android | <input type="checkbox"/> IOS | <input type="checkbox"/> Windows |
| <input type="checkbox"/> Linux | <input type="checkbox"/> MacOS | <input checked="" type="checkbox"/> Zoom |
| <input checked="" type="checkbox"/> MS Teams | <input type="checkbox"/> Cisco WebEx | <input type="checkbox"/> EventMobi |
| <input type="checkbox"/> Google Meet | <input type="checkbox"/> Hopin | <input type="checkbox"/> Plazz |
| <input type="checkbox"/> Wonder | <input type="checkbox"/> Download notwendig | <input type="checkbox"/> Download nicht notwendig |

Service

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> CO2 ausweisbar | <input type="checkbox"/> CO2 Kompensation | <input checked="" type="checkbox"/> mit Moderator |
| <input type="checkbox"/> ohne Moderator | <input type="checkbox"/> eigener Moderator | <input type="checkbox"/> kein Support |
| <input type="checkbox"/> mit Support | <input type="checkbox"/> ohne Warenversand | <input type="checkbox"/> mit Warenversand |

Interaktion

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> niedriges Level | <input checked="" type="checkbox"/> mittleres Level | <input type="checkbox"/> hohes Level |
| <input checked="" type="checkbox"/> jeder für sich | <input checked="" type="checkbox"/> in Teams | <input checked="" type="checkbox"/> alle zusammen |

Anbieter-Bewertungen

1 abgegebene Bewertungen	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen

Wichtige Hinweise

Auch als vertiefender Tagesworkshop möglich

Online-Event

Persönliche Grenzen im Job stärken

Zweistündiger Online-Impuls „Persönliche Grenzen stärken: Eigene Bedürfnisse ernst nehmen und gut kommunizieren“

Leistungen inkl.

- Zweistündiger Online-Impuls als Firmenangebot buchbar
Unterstützen Sie als Arbeitgeber die Gesunderhaltung Ihrer Mitarbeitenden. Gerade Frauen oder introvertiertere Menschen können nicht immer gut ihre persönlichen Grenzen im Job wahr- bzw. ernst nehmen oder diese gut kommunizieren. In diesem Onlineimpuls wird genau dies gestärkt.
- Persönliche Vertiefungsaufgaben im Nachgang
Es gibt einige optional im Nachgang vertiefende Aufgaben, welche zur Stärkung persönlicher Grenzen beitragen.

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0524257

