

Fokus Gesundheit – Impulse für mentale Stärke und Resilienz – Modul III: Mit Gewohnheiten in Richtung Resilienz

Assistenz und Officemanagement
Kommunikation

Führung und Leadership

Persönliche Kompetenzen und

Resilienz ist erlernbar – Schritt für Schritt. In diesem abschließenden Modul entwickeln die Teilnehmenden persönliche Strategien, um kraftspendende Routinen zu etablieren und Gewohnheiten gezielt zur Stärkung ihrer psychischen Widerstandskraft zu nutzen. Der Fokus liegt auf konkreten Zielen, neuen Denkmustern und der Integration in den Alltag.

- Gewohnheiten erkennen, reflektieren und positiv beeinflussen
- Strategien zur nachhaltigen Stressbewältigung entwickeln
- Resilienz durch Haltung und Zielklarheit stärken

Inhalte:

- Potenzial von Gewohnheiten & Routinen
- Neue Glaubenssätze verankern
- Krise als Entwicklungsimpuls
- Zielbildentwicklung & Perspektivwechsel
- Evaluation und Abschluss der Workshopreihe

Methoden:

- Zielbildarbeit & Reflexion
- Übungen zur Verhaltensänderung
- Austausch und Gruppenarbeit, Flipcharts & Handouts

Kurs-ID:

2198

Referent:in:

Gesa Heiten

Seit über 20 Jahren als Beraterin und Prozessbegleiterin tätig.

Gesa Heiten ist Diplom-Psychologin und arbeitet international als Führungskräftetrainerin, Organisationsentwicklerin und Prozessbegleiterin. Als Gründerin des Business Quest Network verbindet sie wirtschaftliches Denken mit psychologischer Tiefe und ritueller Prozessarbeit. Ihr Fokus liegt auf werteorientierter Führung, Visionssuche und nachhaltiger Transformation.

Gebühr:

520,00 €

Termin:

Start: 23.11.2026, 09:00
Ende: 23.11.2026, 16:30

Hinweise:

Eine Workshopreihe in drei Modulen - auch einzeln buchbar.

Seminargebühr pro Modul: 520 EUR
Bei Komplettbuchung: 1.350 EUR

Zielgruppe:

Personen, die an ihrer mentalen Gesundheit interessiert sind und Strategien zur Stressbewältigung und Resilienz entwickeln möchten.

Ort:

Verein für Sozialpolitik, Bildung
und Berufsförderung e. V.
– Akademie der Wirtschaft –
Karthäuserstraße 23
34117 Kassel
Telefon 0561 1091-53

Anmeldung:

[Hier geht es zur Anmeldung](#)