



VERIFIZIERT
ERFOLG
magazin
ÖBER
ÖSTERREICHERIN



KONTAKT



Sicher Dir jetzt hier
einen persönlichen
Kostenfreien Soultalk
mit mir!

Folge mir noch auf



Zum Markt 12
53894 Mechernich
Deutschland

+ 49 1511 0307057

info@deniseclauss.com

www.deniseclauss.com

DC

DENISE CLAUSS



DENISE CLAUSS

Mentorin für Resilienz und Selbstbewusstsein

Ich zeige dir wie du, wieder zurück in
deine Widerstandskraft kommst und
deine innere Stärke lebst.

1:1 Coaching im 8 Wochen Programm Resilienz Firmentraining

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und sogar an ihnen zu wachsen. Resilienz, die innere Stärke im Umgang mit Krisen, ist eine existentielle Kompetenz, die zu erlernen und zu optimieren auch für Erwachsene möglich und wichtig ist. Besonders in Zeiten mit steigenden Anforderungen und Veränderungen ist diese innere Stärke entscheidend.

Du lernst spezifische Verhaltensmuster, Fähigkeiten und Haltungen zu erkennen, damit Du mit belastenden und kritischen Situationen besser umgehen können.

Du lernst, Dinge klarer zu sehen, um Stärken deutlicher zu erkennen und Schwächen zu analysieren.

Du lernst Deine individuelle Strategie zur persönlichen Resilienz.

Du erweiterst und stabilisierst Deine kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen.

Du wirst Selbstbewusster und kennst Deine Werte und Bedürfnisse.

u.v.m

Du erhältst durch das Resilienztraining die Möglichkeit:

- Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalsschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden.
- Deine Stimmungen zu steuern und sich in Balance zu bringen.
- Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden.
- Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen.
- Mehr Einfluss auf Deine berufliche und persönliche Zukunft zu nehmen.
- Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen.
- Die Direkte Verbindung zwischen Resilienz und körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu erkennen und darauf Einfluss zu nehmen.