

Kurs 520_150_260505

Stabil durch wilde Zeiten - innere Stärke gewinnen

Wie Sie innere Stärke gewinnen, wenn im Aussen vieles wackelt

Wir leben in bewegten Zeiten: Beruflich wie privat erleben wir steigende Komplexität, beschleunigte Abläufe und ständige Veränderungen. Gleichzeitig wachsen unsere eigenen Ansprüche: Wir wollen kompetent sein, verständnisvoll kommunizieren, motiviert und leistungsfähig sein – und dabei noch gelassen und zuversichtlich bleiben. Kein Wunder, dass viele an ihre Grenzen stossen. Dieser Kurs erklärt auf frische, verständliche und wissenschaftlich fundierte Weise, warum wir in Stress- und Krisenzeiten so reagieren, wie wir reagieren – und wie wir es besser machen können. Weil Klarheit im Kopf beginnt – und Sicherheit im Bauch entsteht.

Ziele

- Heiterer Erkenntnisse erlangen
- Inspirierende Aha-Momente erleben
- Praktische Tools erhalten, die sofort im Alltag wirken.

Inhalte

- Kopf & Bauch verstehen: Wie bewusste Kognition und unbewusste Gefühlslage zusammenwirken – und warum wir oft ganz anders reagieren, als wir eigentlich wollen.
- Drei einfache Schritte zur Selbststeuerung: Wie Sie mit einem klaren, praxiserprobten Prozess die beiden Systeme synchronisieren – für mehr Balance und innere Stabilität.
- Affekte erkennen, Muster durchbrechen: Wie Sie Ihre persönlichen „Trigger“ identifizieren und neue Handlungsspielräume gewinnen.
- Alltagstaugliche Selbststeuerung: Leicht umsetzbare Werkzeuge und Strategien aus der aktuellen Persönlichkeits- und Motivationspsychologie für mehr Klarheit, Gelassenheit und Handlungsfähigkeit.

Zielgruppe

Alle Personen, die in einem fordernden Umfeld arbeiten – und mit mehr Selbstklarheit und innerer Stärke durchs Leben gehen wollen.

Dozent:in

Caroline Theiss Wolfsberger, Trainerin und Beraterin für Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikationstrainerin

Hinweis

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Kursbeginn
Kurzfristige Anmeldungen sind möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Abmelderegung gemäss AGB: Eine Abmeldung Ihrerseits muss schriftlich erfolgen. Bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung ist dies ohne Kostenfolge möglich. Danach bleibt die Veranstaltungsgebühr geschuldet. Es kann eine Ersatzperson gemeldet werden. Dazu wird eine Umbuchungsgebühr erhoben.

Daten

Kurs 520_150_260505

05.05.2026

Administratives

Ort Careum Weiterbildung, Mühlemattstrasse 42, 5000 Aarau
Zeit 09:15-16:30 Uhr
Kosten CHF 350.00, Rabatt CHF 30.- für Kooperationspartner