

IHR INSPIRATIONSTAG:

Der Tagesablauf umfasst ca. 7 Stunden inklusive ausreichender Pausen für Stärkung und Freude am Miteinander.

In einem offenen, lebendigen Austausch unterstütze ich Sie, Ihren besonderen Beitrag zur **Teamentfaltung** in den Fokus zu nehmen.

Impulse aus der **Neurobiologie** und **positiven Psychologie** zeigen, wie etwa **Akzeptanz und Dankbarkeit** den Arbeitsalltag **leichter** machen.

Kleine, **wirkungsvolle Übungen** helfen, in stressigen Momenten gelassen bei sich zu bleiben.

Ich freue mich auf Sie!

Herzlichst,
Bettina Binder



Ich gestalte für Sie einen **inspirierenden, wohltuenden Rahmen**, in dem nachhaltige Entwicklung entstehen kann - immer abgestimmt auf **Ihre individuellen Bedürfnisse**.

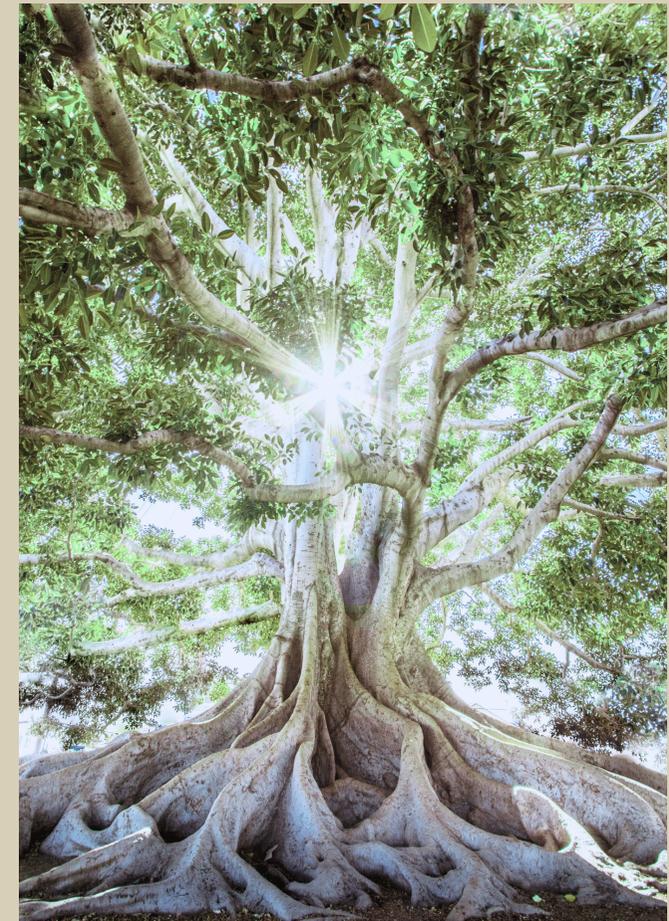
Zur weiteren Klärung Ihrer Fragen vereinbaren Sie gerne ein kostenloses Vorgespräch.

KONTAKT

Bettina Binder | Karl-Stieler-Str. 60
93051 Regensburg
+49 152 2853 9252
info@bettina-binder.de
www.bettina-binder.de

RESILIENZ IM TEAM

**INSPIRATIONSTAG FÜR
MEHR LEICHTIGKEIT UND
STÄRKE**



STARK WIE EIN BAUM!



“SEI WIE EIN BAUM! STRAHLE
UND WACHSE NACH OBEN,
VERWURZLE DICH NACH UNTEN!

NUR WER FESTEN STAND HAT UND
TROTZDEM BEWEGLICH IST,
ÜBERLEBT DIE STARKEN
STÜRME.”

(AGNE MAGGAUER-KIRSCHKE)

Willkommen in Ihrer Widerstandskraft!

Resilienz stärken - für mehr
Gelassenheit und Teamkraft.
Wie sorgen Sie gut für sich,
auch in herausfordernden Zeiten?



Wenn der Druck steigt und die To-do-
Liste immer länger wird, ist es Zeit für
einen bewussten **Stopp!**

Jede Herausforderung steckt voller
Möglichkeiten - lassen Sie uns
gemeinsam Ihre **innere Stärke**
wiederbeleben und erkunden, welche
neuen Wege sich für mehr
Gelassenheit und Freude im
Arbeitsalltag eröffnen.

Sie gewinnen **neue Perspektiven**,
mehr Vertrauen im Team und
entwickeln gemeinsam **Strategien für
eine nachhaltige innere Stärke.**



Mit der kraftvollen Baum-Metapher
entdecken Sie Ihre **persönlichen
Ressourcen** und stärken die **Verbindung
im Team:**

Wurzeln

Welche gemeinsamen Werte
verbinden und ergänzen uns?

Früchte

Wo erleben wir Sinn und Selbst-
wirksamkeit im gemeinsamen Tun?

Dünger

Wie können wir uns gegenseitig
unterstützen? Was schenkt Kraft?

Schutz

Was raubt Energie, wo braucht
es Klarheit und Grenzen?

Zuschnitt

Was darf verabschiedet werden -
innen wie außen, damit Neues
Platz bekommt?