

Drei Tage zur persönlichen Stärkung

# Mit Resilienz in die Zukunft

Für Menschen denen ihre innere Balance wichtig ist

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)



---

# Mit Resilienz in die Zukunft

---

## Drei Tage zur persönlichen Stärkung

---

*„Nicht im Widerstand versinken oder  
im Erreichten stecken bleiben,  
sondern die nächsten Schritte tun:  
hinein in eine immerwährend neue  
Zukunft.“*

Peter Jesacher

Lassen Sie alles andere los und denken Sie ausnahmsweise nur an sich. Drei ganze Tage lang. Beim dreitägigen FUTURE-Impulsseminar „Resilient in die Zukunft“ mit Peter Jesacher.

### **Sich wieder finden, neue Kraft tanken**

Dieses Seminar richtet sich an alle, die dem Alltag kurz entschwinden wollen, um wieder zu sich selbst zu finden. Es ist für Menschen gedacht, die sich nicht ausgebrannt, aber doch ausgepowert fühlen. Und es wird all jene inspirieren, die ihrem Leben wieder mehr Struktur und Leichtigkeit geben wollen.

### **Für mehr Resilienz im Leben**

In drei erholsamen Tagen zur Ruhe kommen und die Sinne schärfen. Den Blick nach innen richten und Ausschau halten, Menschen kennenlernen und sich selbst dabei neu begegnen. Mit diesem Seminar erwartet Sie eine spannende wie aufschlussreiche Reise ins Ich, auf der Suche nach dem Schlüssel zu mehr Lebensfreude und natürlicher Gelassenheit.

- Sich nicht mehr vom beruflichen oder privaten Alltag überrollen lassen
- Sich treu bleiben und Hürden konstruktiv bewältigen, auch in schwierigen Zeiten
- Für die schönen Dinge des Alltags empfänglich sein, sie spüren und genießen
- Die eigenen Stärken erkennen und Grenzen akzeptieren
- Klarheit für das Wesentliche schaffen und die nächsten Schritte tun

Das Impulsseminar dient Ihnen auch als Orientierung für weiterführende Trainings bei FUTURE, wie das Charisma-Training und das Trainer-Training. Finden Sie selbst heraus, ob und welchen weiteren Weg Sie einschlagen wollen.

### **Was dieses Seminar so einzigartig macht: Die FUTURE-Methode**

Die FUTURE-Methode macht seit über 30 Jahren das Lernen lustvoll, kurzweilig und vor allem sinnvoll. Sie vermittelt nicht Wissen im klassischen Sinne, sondern begleitet Menschen und Organisationen dorthin, wo ihre individuellen Stärken zur größten Entfaltung kommen. Das Ergebnis sind unzählige private wie berufliche Erfolgsgeschichten.

# Mit Resilienz in die Zukunft

## Drei Tage zur persönlichen Stärkung

### Das Impulsseminar im Überblick

Es erwartet Sie ein intensives und kurzweiliges Programm mit zahlreichen Impulsvorträgen, gemeinsamen Übungen und Gesprächen, mit ausgedehnten Spaziergängen und tiefen menschlichen Begegnungen.

**Erster Tag** Sie starten um 10:00 Uhr mit einer Vorstellungsrunde und einer Einstimmung auf das, was kommt.

Danach widmen Sie sich einer Bestandsaufnahme Ihrer individuellen Ausgangssituation.

**Zweiter Tag** Am zweiten Tag werden Sie gezielt Ausschau halten – und zwar nach innen. Sie werden sich mit Ihren eigenen Verhaltensmustern auseinandersetzen und nach Krafteräubern suchen. „Mit wem oder womit bin ich im inneren Widerstand?“ „Was raubt mir meine Energie?“ Und vor allem: „Wie kann ich konstruktiv damit umgehen?“

Sie besinnen sich aber auch auf die schönen Dinge im Leben: „Woher hole ich mir meine Kraft?“ „Wofür bin ich im Leben dankbar?“ „Was bringt mein Herz zum Lachen?“

Dazu werden Sie Ihre Wahrnehmung schärfen und Sie lernen sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie beginnen Ordnung zu schaffen, in Ihrem Inneren und im Leben, das Sie umgibt.

**Dritter Tag** Der dritte und letzte Tag steht ganz im Zeichen der Zukunft. Mit einer neu gewonnenen Ruhe und inneren Gelassenheit werden Sie manch Altes abschließen, um sich wieder Neuem zu öffnen. Dazu werden Sie sich Ziele setzen, private wie berufliche. Ziele, die Kraft geben und Zuversicht schenken.

Zum Abschluss des Seminars werden Sie alle Ihre Erkenntnisse zu einem schlüssigen Ganzen zusammenfassen und Ihre persönlichen Aufgaben für die nächste Zeit bestimmen. Das Seminar endet um ca. 17:00 Uhr.

### Über FUTURE

Seit über 30 Jahren veranstaltet die FUTURE-Training Beratung Coaching GmbH Seminare und Ausbildungen. Das macht uns zu kompetenten Partnern.

Wir informieren und beraten Sie gerne.

### Die Trainer\*innen, Termine, Seminarorte und Kosten

Aktuelle Termine, Trainer\*innen, Seminarorte und Kosten finden Sie auf dem beiliegenden Informationsblatt und auf unserer Website [www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at).

*Qualität ist uns wichtig*



Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung.

Ihre Ansprechpartnerin bei FUTURE

**Marisa Jesacher**

Angerstraße 10

A-6121 Baumkirchen

Tel.: +43/5224/520 76

Fax: +43/5224/520 76-6

[marisa.jesacher@FUTURE.at](mailto:marisa.jesacher@FUTURE.at)

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)

FUTURE-Training Beratung Coaching Gesellschaft m.b.H.  
Angerstraße 10 | A-6121 Baumkirchen  
+43 (0) 5224/52076 | office@FUTURE.at

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)