

Veillez trouver la version française ci-dessous

Sicherheit und Stabilität im Aussen und Innen zu finden ist für viele Menschen zurzeit nicht einfach. Der Krieg in der Ukraine, der daraus resultierende Preisdruck und die Auswirkung auf die wirtschaftliche Entwicklung sowie Belastungen im beruflichen und privaten Umfeld können Unsicherheiten auslösen und unsere Lebensqualität negativ beeinflussen.

Wo ist Ihr Fokus? Wie wäre es, wenn es gelänge, trotz Krisen und Widrigkeiten klar und gelassen zu bleiben? Neu bieten wir Resilienz-Kurse für Einzelpersonen, Führungspersonen und Teams an. In unseren Schulungen untersuchen wir, wie stark Sie in den einzelnen Bereichen von Resilienz aufgestellt sind und trainieren mit Ihnen die effektivsten Strategien im Umgang mit Herausforderungen.



Haben Sie Lust auf einen Kurz – Check zum Thema Netzwerkorientierung?

Sie brauchen nur ein leeres Papier, ein paar Stifte und los geht's:

1. Malen Sie einen Kreis für Sie selbst in die Mitte des Blattes. Gruppieren Sie dann um sich herum mit Kreisen die für Sie wichtigen Personen und Gruppen. Variieren Sie die Kreisgröße und Position auf dem Blatt je nach Wichtigkeit.
2. Bewerten Sie Ihre Verbindungen durch Zeichen: Wer stärkt Sie ++? Wer zieht Energie ab --? Welche Verbindungen sind neutral o?
3. Welche Vernetzungen wollen Sie intensivieren? Welche wollen Sie reduzieren? Welche neuen Vernetzungen wollen Sie aufbauen?
4. Überlegen Sie, was Sie konkret tun wollen, wie Sie Ihr Netzwerk, Ihre Beziehungen aktivieren und stabilisieren wollen.

Neugierig auf mehr? Dann freuen wir uns über Ihre Anmeldung zu einem unserer Resilienz-Schulungsangeboten.

Ich wünsche Ihnen viel Musse zum Pflegen Ihres Netzwerkes und grüsse Sie herzlich.

Isabelle Hinni

Personal- und Organisationsentwicklung

Isabelle Hinni | Geschäftsführerin

Profilplus GmbH, Herzogstrasse 11, 3014 Bern | 031 312 60 45

Façonner l'avenir ensemble

Profilplus

ImpulsLetter #7

Renforcer la sérénité

Trouver la sécurité et la stabilité à l'extérieur et à l'intérieur n'est pas facile pour de nombreuses personnes à l'heure actuelle. La guerre en Ukraine, la pression sur les prix qui en résulte et son incidence sur le développement économique, ainsi que les pressions sur l'environnement professionnel et privé, peuvent déclencher des incertitudes et avoir une incidence négative sur notre qualité de vie.

Quelle est votre priorité ? Et si, malgré les crises et les adversités, nous parvenons à rester clairs et sereins ? Nous proposons désormais des cours de résilience pour les individus, les cadres et les équipes. Lors de nos formations, nous examinons dans quelle mesure vous êtes bien positionné dans les différents domaines de la résilience et nous élaborons avec vous les stratégies les plus efficaces afin de faire face aux défis.



Avez-vous envie d'un bref examen sur le thème de l'orientation réseau ?

Vous n'avez besoin que d'une feuille de papier vierge, de quelques stylos et c'est parti :

1. Dessinez un cercle pour vous-même au centre de la feuille. Regroupez ensuite autour de vous, avec des cercles, les personnes et les groupes qui vous sont importants. Variez la taille du cercle et la position sur la feuille en fonction de son importance.
2. Évaluez vos relations avec des signes : qu'est-ce qui vous renforce ++ ? Qui retire de l'énergie -- ? Quelles relations sont neutres o ?
3. Quels réseaux souhaitez-vous intensifier ? Lesquels voulez-vous réduire ? Quels nouveaux réseaux voulez-vous élaborer ?
4. Réfléchissez à ce que vous voulez faire concrètement, comment vous voulez activer et stabiliser votre réseau, vos relations.

Envie d'en savoir plus ? Dans ce cas, nous nous réjouissons de votre inscription à l'une de nos offres de formation sur la résilience.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à entretenir votre réseau et je vous salue cordialement

Isabelle Hinni

Développement du personnel et développement organisationnel

Isabelle Hinni | Directrice

Profilplus GmbH, Herzogstrasse 11, 3014 Berne | 031 312 60 45

www.profilplus.ch | evelyn.maass@profilplus.ch

«Façonner l'avenir ensemble»