

RESILIENZ TOOLSET

WAS IST DAS?

Resilienz oder psychische Widerstandskraft ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

WAS KANN DAS?

- Vermittlung von Basiswissen zu Resilienz
- Sensibilisierung für Stress und Burnout-Symptome
- Umgang mit Angst und Unsicherheit
- wirksame Resilienz-Strategien / Resilienz-Toolbox

WIE GEHT DAS?

- Stresstoleranz und 7 Säulen der Resilienz
- Ressourcenmanagement
- Selbstverständnis, Eigenbestimmtheit und Selbstwert
- Umgang mit Angst und Unsicherheit
- Veränderungsphasen
- positive Formulierung, Konzentration auf Gelungenes
- Aufmerksamkeitsfokussierung
- Aufbau individueller Resilienz und Resilienz im Team

WER BRAUCHT DAS?

Alle, die in Zeiten von Veränderungen und Unsicherheiten die eigene Resilienz stärken, persönliche Gefahren erkennen, ihren Selbstwert bewusst aufbauen und sich eine Tool-Box für stressbedingte Herausforderungen zulegen wollen.

ZEITAUFWAND

ein Halbttag, 09:00-13:00 // virtuell, via Zoom

ANMELDEFORMULAR

MEINE DATEN

Familiennname:

Vorname:

Titel:

Adresse:
(privat und/oder
Firma)

Telefon:

MEINE ANMELDUNG

Ich melde mich hiermit verbindlich für folgendes Seminar an folgendem Datum an:

.....

Stornobedingungen: Bis 2 Wochen vor Seminarbeginn Abmeldung stornofrei. Danach 100%.
Stornogebühr, entfällt bei Stellen einer Ersatzteilnehmerin oder eines Ersatzteilnehmers.

Bitte senden Sie die Rechnung an:

.....

.....

DATUM

UNTERSCHRIFT