

Resilienz – Stabilität und innere Stärke bei Belastung im Arbeitsalltag

Termin: 21.05.2019
Veranstaltungsort: Kaltenkirchen – Tagesveranstaltung

Wer kann teilnehmen?

Interessierte, die ihren Umgang mit Belastung und Druck verbessern möchten.

Was ist das Ziel?

Es gibt Menschen, die trotz Misserfolgen, Krisen und starker Beanspruchung – sei es im Beruflichen oder Privaten - den Kopf nicht in den Sand stecken, sondern diese turbulenten Zeiten unbeschadet überstehen und sogar gestärkt daraus hervorgehen. Was macht dauerhaft stark gegen Stress? Das Geheimnis liegt in der Resilienz. Im Arbeitsalltag bedeutet dies: trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen zu bleiben sowie aus Stress- und Konfliktsituationen einen persönlichen Nutzen zu ziehen. In diesem Seminar lernen Sie die Prinzipien der Resilienz kennen, stärken Ihre innere Widerstandskraft gegen Stress und gehen souverän und gelassen mit Stress um.

Was wird vermittelt?

- Ursachen und Folgen von Stress – Reflektion des eigenen Stressverhaltens
- Stressbewältigungsansätze im Überblick – Identifikation von Energiequellen und Energieräubern
- Resilienz als langfristige Stressbewältigungs- und -präventionsmethode
- Resiliente Ansätze zur Verhaltens- und Verhältnisprävention am Arbeitsplatz
- Ableitung eines persönlichen Resilienz-Entwicklungsplans

Referentin: Christina Thiesen, persolight – Personalentwicklung und Training

Kosten: 50,00 Euro

Leistungen: Schulung, Arbeitsmaterial und Verpflegung

Anmeldefrist: 15.04.2019

Freistellung: für alle als Bildungsfreistellung nach dem WBG SH (beantragt)

Hinweis:

Bei diesem Seminar handelt es sich um eine Kooperationsveranstaltung mit der dbb akademie (2019 B127 SK).

Weitere Informationen:

dbb schleswig-holstein

Muhliusstr. 65, 24103 Kiel

Telefon: 0431.675081, Fax: 0431.675084

E-Mail: bildung@dbbsh.de

Internet: www.dbbsh.de



dbb
beamtenbund
und **tarifunion**
schleswig - holstein