



Resilienz - Stabilität und Orientierung"namischen Zeiten

Buchungsnummer
ST0121-054

Diese Veranstaltung richtet sich an:
VorständInnen, Führungskräfte und SpezialistInnen

Um heute und in Zukunft ruflichen Alltag mit den vielfältigen Herausforderungen, steigenden Belastungen und dynamischen Veränderungen gut umgehen"önnen, brauchen Sie neben der Weiterentwicklung Ihrer fachlichen Fähigkeiten auch stabilisierende Schlüsselkompetenzen wie innere Stärke, Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität. All diese Eigenschaften lassen sich mit dem Begriff "Resilienz" umschreiben.

Veranstaltungsart

Seminar

Dauer (in Tagen)

2

Termin

04.10.2021 - 05.10.2021

Zu erreichender Abschluss

Teilnahmebescheinigung

Preis

1.690,00 €

Aktions- und Gutscheincodes werden in Ihren Bestellprozess berücksichtigt.

Beschreibung

Resilienz kann gezielt trainiert werden, um die Persönlichkeit nachhaltig zu stärken, sowie das Leben insgesamt zu belasten und kraftvoll in die richtige Richtung zu lenken. Das Resilienz-Training bietet dafür die ideale Plattform, um sich mit den persönlichen Rollen und Aufgaben zu beschäftigen, die man im Alltag übernimmt. Dabei liegt der Fokus darauf, Ihre Kräfte einzuteilen und zu stärken und vorhandene Ressourcen und Handlungsspielräume zu kennen und aktiv zu nutzen.

Hinweis zur Bezuschussung der Seminarkosten durch die R+V BKK für MitgliederInnen der Genossenschaftlichen FinanzGruppe:

Bei einer Inhousebuchung dieses Seminars liegt die Bezuschussung bei 1.800 Euro. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die zuständigen AnsprechpartnerInnen.

Inhalte

- So funktioniert Resilienz! Mit 7 Schlüsseln das Leben stimmig gestalten

Persönlicher Resilienz-Check

- Das Selbst-bewusstsein stärken

Sich selbst gut einschätzen, Stärken und Talente kennen und gezielt einsetzen

- Rollen und Aufgaben klären

Hier stehe ich heute – Da will ich hin!

- Erfolgsstrategien weiterentwickeln

Aus Erfahrungen lernen – Strategien anpassen und erweitern

- Den Druck herausnehmen

Antreiber aufspüren und minimieren

Hemmende Denkmuster erkennen und verändern

- Energiehaushalt pflegen

Kräfte einteilen, umlenken und den Fokus auf das Wesentliche richten

- Stimmige Ziele kraftvoll erreichen

Aus Veränderungswünschen Realität werden lassen

Motivierende Anker im Alltag setzen, sich und seinen Zielen treu sein (nach ZRM/Zürcher Ressourcenmodell)

- Achtsam sein

Innehalten und wahrnehmen – den Stress reduzieren

Einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst pflegen

Nutzen

Das Resilienz-Training bietet Ihnen eine sehr effektive und kompakte Möglichkeit

- Ihre Zufriedenheit mit aktuellen Rollen und Aufgaben "erhöhen"
- Ihren Einsatz und das Ergebnis ins richtige Verhältnis "setzen"
- Druck aus Ihrem Alltag "nehmen"
- Ihre Kräfte einzuteilen und "stärken"
- Ihre Veränderungswünsche konkret "nennen"
- Ihre Handlungsspielräume "kennen" und "nutzen"
- Schritte "planen", damit Ihre Ziele Wirklichkeit werden

Dozenten

Sabine Jansen, Resilienz erleben!

Sabine Jansen ist zertifizierte Resilienz- und Businesscoach und war viele Jahre als Bankbetriebswirtin im Bereich Private Banking einer Genossenschaftsbank tätig. Die Stärkung persönlicher Kompetenzen im Umgang mit Herausforderungen und Veränderungen in Zeiten ständigen Wandels steht im Mittelpunkt ihrer

praxisorientierten Seminare und Trainings.