



Resilienz - Stabilität und Orientierung in dynamischen Zeiten

Buchungsnummer

ST23-00510

Diese Veranstaltung richtet sich an:

Vorstände, Führungskräfte und Spezialisten

Um heute und in Zukunft im beruflichen Alltag mit den vielfältigen Herausforderungen, steigenden Belastungen und dynamischen Veränderungen gut umgehen zu können, brauchen Sie neben der Weiterentwicklung Ihrer fachlichen Fähigkeiten auch stabilisierende Schlüsselkompetenzen wie innere Stärke, Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität.

Veranstaltungsart

Seminar

Dauer (in Tagen)

2

Termin

23.10.2023 - 24.10.2023

Zu erreichender Abschluss

Teilnahmebescheinigung

Preis

1.830,00 €

Mitglieder 1.647,00 €

Aktions- und Gutscheincodes werden im weiteren Bestellprozess berücksichtigt.

Beschreibung

Um heute und in Zukunft im beruflichen Alltag mit den vielfältigen Herausforderungen, steigenden Belastungen und dynamischen Veränderungen gut umgehen zu können, 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.

Resilienz kann gezielt trainiert werden, um die Persönlichkeit nachhaltig zu stärken, sowie das Leben insgesamt zu entlasten und kraftvoll in eine stimmige Richtung zu lenken. Das Resilienz-Training bietet dafür die ideale Plattform.

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

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

Inhalte

- So funktioniert Resilienz! Mit 7 Schlüsseln das Leben stimmig gestalten
 - Persönlicher Resilienz-Check
- Das Selbst-bewusst-sein 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 zu klären
- Ihren Einsatz und das Ergebnis ins richtige Verhältnis zu setzen
- Druck aus Ihrem Alltag zu nehmen
- Ihre Kräfte einzuteilen und zu stärken
- Ihre Veränderungswünsche konkret zu benennen
- Ihre Handlungsspielräume zu erkennen und zu nutzen
- Schritte zu planen, damit Ihre Ziele Wirklichkeit werden

Dozenten

Sabine Jansen, Resilienz erleben!