



Seminar

Resilienz - Stabilität und Orientierung"namischen Zeiten

Preis
Details

Anmelde-Nr.

ST24-00867

Termin

21.10.2024 - 22.10.2024

1.470,00 €

Bronze 1.396,50 €

Silber 1.367,10 €

Gold 1.323,00 €

Platin 1.293,60 €

Diese Veranstaltung richtet sich an Vorstände, Führungskräfte und Spezialist/-innen

Resilienz kann gezielt trainiert werden, "e Persönlichkeit nachhaltig"ärken, sowie das Leben

insgesamt"lasten und kraftvoll"ne stimmige Richtung"nken. Dieses Resilienz-Training bietet dafür

die ideale Plattform..

Wir beraten Sie gerne.



Lukas Fasel

Experte Projektmanagement, Arbeitsmethodik und Webinar-Technologie

+49 2602 14-278

lukas.fasel@adg-campus.de

Beschreibung

Um heute und in Zukunft den ruflichen 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, die Persönlichkeit nachhaltig stärken, sowie das Leben insgesamt belasten und kraftvoll in eine stimmige Richtung 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 den 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 erhöhen

- Ihren Einsatz und das Ergebnis ins richtige Verhältnis"tzen
- Druck aus Ihrem Alltag"ahmen
- Ihre Kräfte einzuteilen und"ärken
- Ihre Veränderungswünsche konkret"ennen
- Ihre Handlungsspielräume"kennen und"tzen
- Schritte"anen, damit Ihre Ziele Wirklichkeit werden

Dozenten

Sabine Jansen, Resilienz erleben!
