
12009 Resilienz - die eigene mentale Widerstandsfähigkeit stärken

Zielgruppe	Mitarbeitende und Führungskräfte, die ihre eigene mentale Widerstandsfähigkeit stärken möchten
Ihr Nutzen	<p>Die heutige Arbeits- und Lebenswelt ist herausfordernd und oft mit Stressempfinden verbunden. Resilienten Menschen gelingt es, schwierige Phasen zu bewältigen und dabei mental gesund zu bleiben.</p> <p>Im Seminar erfahren Sie, was resiliente Menschen ausmacht und an welchen Stellschrauben sie drehen können, um ihre eigene Resilienz zu stärken. Sie reflektieren ihre eigene Widerstandsfähigkeit und erhalten konkrete Impulse, wie sie an der Förderung ihrer persönlichen Resilienz arbeiten können, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Was Resilienz ist und welchen Nutzen sie hat- Was resiliente Menschen ausmacht die Säulen der Resilienz- Innere Haltung verändern Optimismus und Akzeptanz stärken- Konstruktive und destruktive Denkmuster aufdecken- Pragmatisch und lösungsorientiert agieren- Unterstützende Netzwerke und soziale Beziehungsstrategien erkennen- Selbstverantwortung, Selbstregulationsfähigkeit und Selbstfürsorge- (Reflexions-)Übungen zur Unterstützung der persönlichen Resilienzförderung
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	17.11.2027, 9:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Mareike Paulus
Gebühr	<p>200,00 € für Mitglieder 240,00 € für Nichtmitglieder</p> <p>Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.</p>
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktorija Seidl 03643 207-124