Weiterbildung
Berufsbegleitende Lehrgänge und Seminare

Ihr persönliches Bildungsangebot

Seminare

Seminarnummer: 1120

Resilienztraining - Die persönliche Widerstandskraft stärken!

Termin	25.04.2024 - 26.04.2024
Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung
Unterrichtsform	Seminar
Dauer	2 Tage á 8 Stunden
Zeiten	08:30 - 16:30 Uhr
Gebühr	890 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.
Weitere Termine	12.09.2024 - 13.09.2024 | 08:30 - 16:30 Uhr

Ansprechpartnerin

Jacqueline Lebe
Tel.: 030/31005-130
Fax: 030/31005-120
Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de

Veranstaltungsort

Charlottenburg, Haus der Wirtschaft
Am Schillertheater 2
10625 Berlin

Perspektiven

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer, wie sie ihre innere Widerstandsfähigkeit durch Resilienztraining stärken und trainieren können. Sie werden ihre individuellen Ressourcen finden und diese durch neue Strategien noch besser nutzen können.

Inhalte

Während der Begriff Resilienztraining bis vor einigen Jahren noch weitgehend unbekannt war, taucht er heute immer wieder und überall auf. Was hat es damit auf sich? Der Begriff Resilienz bezeichnet in der Psychologie die Fähigkeit des Menschen schwierige Situationen und Krisen zu bewältigen und daraus gestärkt hervorzugehen. Mitarbeiter und Führungskraft sind häufig Druck und hohen Anforderungen ausgesetzt. Diesen Anforderungen langfristig gewachsen zu sein, erfordert eine gute Resilienz, um handlungsfähig und leistungsstark bleiben zu können.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Resilienzstrategien und Resilienzfaktoren
- Persönliche Resilienz-Ist-Analyse
- Achtsamkeit
- Energiehaushalt
- Konstruktives Denken
- Sensibilisierung für stressauslösende Situationen
- Stärkung der eigenen Widerstandskraft
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Belastungsfähigkeit steigern

Zielgruppe	Fach- und Führungskräfte, die ihre persönlichen Faktoren für emotionale Stabilität kennenlernen und nachhaltig stärken wollen
Enthaltene Leistungen	Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke
Referent / Dozent	Frau Mai Wallner