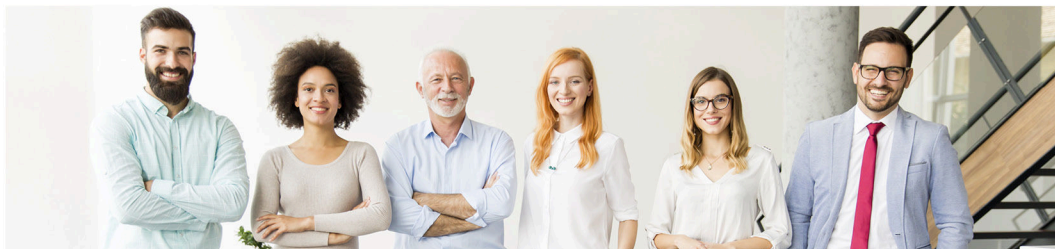




Ihr persönliches Bildungsangebot



Akademische Weiterbildung

Seminarnummer:

Resilienz in der Führung - sich selbst und andere gesund führen

Zertifikatskurs in Präsenz

**Termin**

23.05.2024 - 24.05.2024

**Abschluss**

bbw Zertifikat

**Unterrichtsform**

Seminar

**Dauer**

Zweitägig von 9 bis 16 Uhr

Zeiten

Zweitägig von 9 bis 16 Uhr

**Gebühr**

800 €*
* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.

**Ansprechpartnerin**

Prof. Beate Schultz-Zehden

Tel.: 030/3199095-64

Fax: 030/3199095-55

Mail: beate.schultz-zehden@bbw-hochschule.de

**Veranstaltungsort**

bbw Hochschule

Wagner-Régeny-Straße 21

12489 Berlin

Perspektiven

Die Arbeitswelt steht unter Druck, Der Krankenstand ist erneut gestiegen. Die Schlüsselkompetenz Resilienz wird durch die wachsenden Anforderungen in unserer Arbeitswelt immer wichtiger. Um auch bei zunehmender Dynamik und Komplexität im Job handlungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, die eigene Resilienz zu stärken. Dabei handelt es sich um die Fähigkeit, Veränderungen gut zu bewältigen, Stress unbeschadet zu überstehen, aus Krisen zu lernen oder sie gar in Erfolge zu verwandeln.

Inhalte

Die Kernkompetenz Resilienz wird durch die wachsenden Anforderungen in unserer Lebens- und Arbeitswelt immer wichtiger. Resilienz ist erlernbar.

In diesem Seminar lernen Sie Verhaltensmuster und Methoden kennen, wie Sie Ihre Widerstandskraft und Flexibilität stärken können und künftig souveräner mit schwierigen Situationen umgehen.

Sie bekommen einen Methodenkoffer und lernen verschiedene Strategien kennen, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen, und entwickeln daraus Ihren persönlichen Resilienz-Leitfaden.

Zielgruppe

Dieses Seminar / Workshop richtet sich an:

- Personen, die sich persönlich mit dem Thema Resilienz auseinandersetzen wollen und ihre mentale Stärke weiterentwickeln möchten
- Personen, die in Unternehmen zum einen Seminare zum Thema Resilienz durchführen möchten und/oder zum anderen das Thema Resilienz im Unternehmen umsetzen möchten.

Zielsetzung

- Sie erkennen, welche Fähigkeiten Sie krisenfest machen und wie Sie diese trainieren können;
- Sie können Herausforderungen mit Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit begegnen;
- Sie erkennen, warum Menschen in ihrem beruflichen Umfeld trotz Belastungen gesund bleiben oder sich relativ leicht von stressreichen Situationen erholen, während andere unter vergleichbaren Bedingungen besonders anfällig sind;
- Sie entwickeln Ihren persönlichen Resilienz-Leitfaden für die Praxis, auf Wunsch auch einen für Ihr Team.

Zugangs- voraussetzungen

Die Arbeitswelt steht unter Druck, Der Krankenstand ist erneut gestiegen. Die Schlüsselkompetenz Resilienz wird durch die wachsenden Anforderungen in unserer Arbeitswelt immer wichtiger. Um auch bei zunehmender Dynamik und Komplexität im Job handlungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, die eigene Resilienz zu stärken. Dabei handelt es sich um die Fähigkeit, Veränderungen gut zu bewältigen, Stress unbeschadet zu überstehen, aus Krisen zu lernen oder sie gar in Erfolge zu verwandeln.
