Weiterbildung
Berufsbegleitende Lehrgänge und Seminare

Ihr persönliches Bildungsangebot

Seminare

Webinar: Kurzinput Resilienztraining

Termin 12.04.2024

Abschluss bbw Teilnahmebescheinigung

Unterrichtsform E-Learning, Blended Learning, Virtuelles Klassenzimmer

Dauer 2 Stunden

Zeiten 10.00 bis 12.00 Uhr

Gebühr 250 €*

* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.

Förderung Selbstzahler

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 Webinar lernen die Teilnehmden die Faktoren kennen, die die innere Widerstandsfähigkeit, also die Resilienz ausmachen und wie sie ihre persönliche Resilienz steigern können. Sie erhalten zahlreiche Anregungen, wie sie den Widrigkeiten des Alltags langfristig stark und gelassen gegenüber stehen können.

Inhalte

Wer hat sich nicht schon einmal gewundert, warum manche Menschen sich von Rückschlägen und Krisen schneller erholen als andere? Der Grund dafür ist die Resilienz, die innere Stärke, die uns in Krisensituationen widerstandsfähig macht. In diesem Webinar erfahren die Teilnehmenden mehr über die Faktoren, die Resilienz ausmachen und wie sie ihre persönliche Resilienz steigern können. Sie erhalten zahlreiche Anregungen, wie sie den Widrigkeiten des Alltags langfristig stark und gelassen gegenüber stehen können.

Die Inhalte im Einzelnen:

- Was ist Resilienz?
- Kennenlernen der Resilienzfaktoren
- Wie kann ich meine Resilienz trainieren?
- Handlungsspielräume erkennen
- Ressourcen aktivieren
- Selbstwirksam werden

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte, die ihre innere Widerstandsfähigkeit trainieren möchten, um die Anforderungen des Alltags langfristig stark und gelassen zu bewältigen

Zugangs-voraussetzungen	Sie können ganz einfach und von überall an einer Sitzung teilnehmen - mit einem kompatiblen Computer oder von einem Mobilgerät aus. Das Seminar wird mit GoToTraining durchgeführt. Nutzen Sie den ""Verbindungs-Check
Enthaltene Leistungen	Kurzeinführung zur Webinar-Software, interaktives Online-Seminar, Seminarunterlagen, Beantwortung individueller Fragen
Referent / Dozent	Frau Mai Wallner