

Zusatzmodule für Praxisanleiter:innen



Resilienz – Wege zur Stärke



Resilienz – Wege zur eigenen Stärke in einer sich verändernden Arbeitswelt

Warum meistern manche Menschen Herausforderungen und Krisen besser als andere? Sie verfügen über eine besondere Eigenschaft: Resilienz. Das ist die Fähigkeit zu innerer Kraft und Belastbarkeit, die es ermöglicht, auch in schwierigen Zeiten gesund und stabil zu bleiben. Und das Gute ist: Jeder kann es lernen! In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie alles Wesentliche über die Bedeutung und Auswirkungen von Resilienz. Holen Sie sich hilfreiche Tipps, wie Sie als Betriebsrat Ihre persönliche Resilienz ausbauen und gelassener sowie kraftvoller leben. Und als Highlight: Entdecken Sie gemeinsam mit unseren Dozenten Ihre ganz persönlichen fünf Basisstärken und erfahren Sie, wie Sie diese gezielt und gewinnbringend für Ihre Arbeit nutzen.

Ihr Nutzen

- Wie wirkt sich Resilienz im Rahmen betrieblicher Gesundheitsarbeit aus und welche Bedeutung hat Resilienz für Einzelne, Teams, gesamtes Unternehmen
- Erkennen Sie Ihre Ressourcen
- Erlernen Sie souveränen Umgang mit Herausforderungen und trainieren Sie Resilienz Praktiken

Workshop – Inhalte:

- ✓ Die sieben Säulen der Resilienz und deren praktische Umsetzung
- ✓ Auf- und Ausbau der persönlichen Resilienz
- ✓ Erste Schritte zu einem praktischen Maßnahmenplan

Workshopdauer:

- 8 UE (à 45 Minuten) Online

Weiterbildungspunkte:

- 8 Punkte (Präsenz oder Online)
- Zertifikat

Referenten:

- **Friedrich Schneider**,
Wirtschaftspsychologe M.A.
Interkultureller Trainer (FH)

Kosten:

139 Euro / TN zzgl. MwSt.

Ihre Ansprechpartnerin:

Institut IGM

Frau Yvonne Kubitschek

Tel. +49(0)9428-949 612 7

E-Mail: anmelden@institut-igm.de

Termine:

29./30.04.2024 jeweils von 09.00 - 12.00 h

17./18.10.2024 jeweils von 15.00 - 18.00 h

www.institut-igm.de/praxisanleitung
Dort geht's auch direkt zur Anmeldung