RESILIENZFÄHIGKEIT ENTWICKELN - DER WEG ZU INNERER STÄRKE

Im Arbeitsleben gibt es vielfältige Belastungen, Druck und Stresssituationen, mit denen man umgehen können muss, ohne in Resignation oder Krankheit zu rutschen.

Wie kann ich meine Widerstandskraft bei Belastungen stärken?

Wie kann ich Zuversichtlichkeit und Gelassenheit fördern?

Wie kann ich schwierigen Situationen besonnen und stark begegnen?

Zielgruppe

Alle Personen, die ihre innere Stärke stärken möchten

Inhalte

• Was genau ist Resilienz?
• Analyse des eigenen Resilienzprofils
• Typische Reaktionen bei Belastungssituationen erkennen
• Die 10 Schritte zur Resilienzentwicklung
• Umgang mit Gewohnheitsverhalten und alten Verhaltensmustern
• Erfolgsstrategien im Umgang mit Krisensituationen

Methoden

Kurzvortrag, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Übungen

Dozent*in:

Evelyn Reinecke
(Diplom - Pädagogin, Trainerin und Coach (DVNLP), Supervisorin (DGSv))

Kosten:
155 EUR
Mitglieder: 125 EUR
Seminar-Nr:
K-PK 19-05-07
Anmeldung bis:
16.04.2019

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
07.05.2019 09:00 - 16:00 Uhr	Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle Am Brauhaus 8 01099 Dresden	