

# 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:

185 EUR

Mitglieder: 145 EUR

### Seminar-Nr:

K-PK 20-03-11

### Anmeldung bis:

19.02.2020

---

| <b>Datum/Uhrzeit</b>            | <b>Ort</b>   | <b>Anmeldung</b> |
|---------------------------------|--|------------------|
| 11.03.2020<br>09:00 - 16:00 Uhr | Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle<br>Am Brauhaus 8<br>01099 Dresden |                  |