






Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1120

Resilienztraining - Die persönliche Widerstandskraft stärken!

 Termin	16.09.2021 - 17.09.2021	 Ansprechpartnerin	Sarina Mittag Tel.: 030/319909-512 Fax: 030/319909-555 Mail: sarina.mittag@bbw-hochschule.de
 Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung		
 Unterrichtsform	Seminar	 Veranstaltungsort	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
 Dauer	2 Tage á 8 Stunden		
Zeiten	08:30 bis 16:30 Uhr		
 Gebühr	690 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.		
 Weitere Termine	17.02.2022 - 18.02.2022 2 Tage jeweils von 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr 01.09.2022 - 02.09.2022 2 Tage jeweils von 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr		

Perspektiven

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer, wie sie ihre innere Widerstandsfähigkeit durch Resilienztraining stärken und trainieren können. Sie werden ihre individuellen Ressourcen finden und diese durch neue Strategien noch besser nutzen können.

Inhalte

Während der Begriff Resilienztraining bis vor einigen Jahren noch weitgehend unbekannt war, taucht er heute immer wieder und überall auf. Was hat es damit auf sich? Der Begriff Resilienz bezeichnet in der Psychologie die Fähigkeit des Menschen schwierige Situationen und Krisen zu bewältigen und daraus gestärkt hervorzugehen. Mitarbeiter und Führungskraft sind häufig Druck und hohen Anforderungen ausgesetzt. Diesen Anforderungen langfristig gewachsen zu sein, erfordert eine gute Resilienz, um handlungsfähig und leistungsstark bleiben zu können.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Resilienzstrategien und Resilienzfaktoren
- Persönliche Resilienz-Ist-Analyse
- Achtsamkeit
- Energiehaushalt
- Konstruktives Denken
- Sensibilisierung für stressauslösende Situationen
- Stärkung der eigenen Widerstandskraft
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Belastungsfähigkeit steigern

Zielgruppe Fach- und Führungskräfte, die ihre persönlichen Faktoren für emotionale Stabilität kennenlernen und nachhaltig stärken wollen

Enthaltene Leistungen Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke

Referent / Dozent Frau Mai Wallner