

Veranstaltungskalender



Resilienztraining – Druck und Belastung standhalten

Termin:	12.11.2021
Zeit:	08:30 Uhr - 16:30 Uhr
Ort:	IHK-Zentrum für Weiterbildung Schloßplatz 5 a, 96450 Coburg
Art:	Seminare

Nutzen / Ziel: Der Begriff der Resilienz stammt aus der Psychologie und beschreibt die «seelische Widerstandskraft» einer Person, also die Fähigkeit, trotz widriger Lebensumstände die psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten oder zurückzugewinnen. In der modernen Arbeitswelt bezieht sich Resilienz auf die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen oder Belastungen am Arbeitsplatz. Der Begriff Resilienz findet heutzutage immer wieder Verwendung in Zusammenhang mit Burn-out Erkrankungen.

Dieses Seminar geht vom ganz Großen zum ganz Kleinen. Wir beginnen mit den Grundlagen und bauen dann Schritt für Schritt auf um Sie resilienter, achtsamer, stressfrei, entspannt, glücklich und Deinem Umfeld gegenüber aufmerksamer zu machen. Sie lernen den bewussteren Umgang mit Ihren eigenen Kapazitäten, Proaktivität, Kommunikation von Erwartungen und Bedürfnissen, Offenheit und Lösungsorientierung.

Nutzen:

Sie werden nach dem Seminar bewusster, achtsamer und entspannter an Dinge herangehen. Ihren Alltag und Ihr Umfeld so gestalten und im Griff haben, dass Sie sich viel wohler fühlen, Ihr Umfeld viel besser an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Beschreibung:

Inhalte:

- Stress zu verstehen
- Verschiedene Formen des Stresses
- Auf Dich zu hören
- Resilienter zu werden
- Stress und Dich selbst zu beherrschen
- Deine Zeit und Dich selbst besser zu managen
- Modelle und Techniken in der Praxis anwenden

Zielgruppe(n):

Alle die sich überfordert, gestresst, ausgebrannt, demotiviert, frustriert, müde fühlen und wirklich etwas an sich und den Umständen ändern wollen.

Abschluss:

IHK-Teilnahmebescheinigung

Kosten:

195,00 €

Referent:

Carolin H. Franz, PRORSUM, Seßlach

Kontaktperson:**Doris Köhler**

doris.koehler@coburg.ihk.de

09561/7426-23

Anmeldeschluss:

05.11.2021