

## Resilienz am Arbeitsplatz

### Resilienz - die neue Zukunftskompetenz!

Resilienz – ein Wort, das mittlerweile immer mehr an Bedeutung in unserer neuen VUCA-Welt gewinnt. Wer möchte nicht Krisen und schwierige Situationen meistern und sogar gestärkt daraus hervorgehen.

Gerade in Unternehmen und Teamprozessen wird Resilienz immer mehr in den Fokus gestellt. Wir betrachten die eigene persönliche Resilienz- Entwicklung. Wie kann ich als Mensch in der sich immer schneller wandelnden Umwelt meine psychische Gesundheit behalten?

Aspekte der Gesundheitserhaltung und Stressmanagement lassen sie wachsen und helfen Ihnen herausfordernde Situationen zu meistern.

#### Inhaltsauszug:

- Definition von Resilienz
- Resilienz in der Forschung
- Resilienzmodelle
- Resilienz in Bezug auf Change bzw. die Veränderungen der heutigen Zeit
- Stress abbauen und Gelassenheit entwickeln
- Reduktion von Stressoren und Aufbau von Ressourcen
- Methodentools

#### Ihr Nutzen:




Nach diesem Resilienztraining haben Sie mehr innere Stärke, sind gelassener und gehen souveräner mit vielen Situationen in Beruf und Alltag um. Sie können besser einschätzen, wo Ihre Grenzen liegen, und setzen sich realistische Ziele.

#### Darauf können Sie sich freuen:

Viele Methodentools, mit denen Sie lernen, besser mit Stress umzugehen, mehr Gelassenheit in den Alltag zu integrieren und mehr Achtsamkeit auf das eigene Befinden.

#### Zielgruppe:

Mitarbeitende, Führungskräfte, Auszubildende, Jeder, der mit Krisen und herausfordernden Situationen besser umgehen möchte.

Kursnummer:	BPT20037
Dauer:	1 Tag
Termin:	Mo., 10.03.2025 von 09:00 bis 17:00 Uhr
Referentin:	<b>Manuela Heizler</b> , Systemische Beraterin und Business Coach, Entspannungstrainerin, Ausbildungsbotschafterin des BHG für den Landkreis Cham
Kursgebühr:	195,00 €
Ort:	Bad Kötzting
QR-Code zum Onlineangebot	
	
Onlineangebot	
 <a href="#">Jetzt Online buchen</a>	
 <a href="#">Zum Onlineangebot</a>	



Monika Decker

10% Frühbucher-Rabatt bei einer verbindlichen Buchung bis 4 Wochen vor Kursbeginn!