



VC3048

Resilienz für Fach- und Führungskräfte

Zielgruppe	Menschen, die ihr Leistungspotenzial optimal nutzen wollen - und das so gelassen wie möglich.
Ihr Nutzen	<p>Erkennen Sie die Bedeutung von Resilienz für Ihre persönliche Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Schätzen Sie Ihr Resilienz-Profil selbst ein: Wie gehen Sie mit Druck und Krisen (bislang) um? Wenden Sie wirksame Methoden für den Umgang mit Schwierigkeiten und Stress sofort an und erleben Sie, wie Sie emotionale und mentale Stärke gewinnen.</p> <p>Ziel des Seminars ist es, Ihre Lösungs- und Handlungsorientierung sowie Selbstwirksamkeit auszubauen. Sie entdecken Hebel zur Verbesserung der persönlichen Resilienz und entwickeln individuell für Sie passende Maßnahmen und Verhaltensstrategien, die auch im (stressigen) Arbeitsalltag funktionieren.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Analyse der Ausgangssituation – wie gehe ich derzeit mit Stress und Druck um?• Wie kann ich meine Toleranz gegenüber Störungen und Stress erhöhen?• Die inneren Kräfte aktivieren; stabileres Selbstwertgefühl schaffen!• Die eigenen Werte erkennen und leben lernen!• Unbefriedigende Situationen analysieren und nach möglichen Lösungen suchen!• Meine Fähigkeiten innerhalb meines eigenen Handlungsspielraum sehen und pro aktiv nutzen!• Wie kann ich bei meinen Kollegen/Mitarbeitern die Resilienzstärkung unterstützen?• Nachhaltige Planung für mehr Resilienz im Alltag!
Termin/Ort	22.03.2018 – 23.03.2018, GenoHotel Forsbach
Trainerin	<p>Petra Jansing</p> <p>Petra Jansing ist seit mehr als 10 Jahren ausschließlich in dem Bereich betriebliche Gesundheitsförderung tätig. Mit diesen vielfältigen Erfahrungen führt Petra Jansing heute Gesundheitstage mit dem Schwerpunkt Stressmanagement durch. Sie berät und coacht Unternehmen und deren Mitarbeiter zur Gesundheitskompetenz.</p>
Ihre Investition	<p>540 Euro zzgl. Tagungspauschale und ggf. Übernachtungskosten</p> <p>Unser Tipp: Leistungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung sind gem. § 3 Nr. 34 EStG steuerbefreit!</p>
Was Sie sonst noch wissen sollten	<p>Qualität geht vor: maximal 8 Teilnehmer!</p> <p>Das sagen Teilnehmer :</p> <p>"Die Inhalte kann ich gut in meinem Alltag umsetzen!"</p> <p>"...einfach praktikabel..."</p> <p>"Schön, dass Sie so persönlich auf jeden eingegangen sind. Bestimmt werden mir Ihre Tipps zukünftig helfen."</p>