



Rundschreiben

Rundschreibenummer A206/2017

An die Mitglieder des Verbandes/Geschäftsgebietes des Alt-RWGV

Modul VC3048 Resilienz für Fach- und Führungskräfte

Auf einen Blick:

Widerstandskraft und Handlungsfähigkeit in Drucksituationen stärken

29. August 2017

Sehr geehrte Damen und Herren,

kennen Sie das Gefühl nur noch zu reagieren, statt zu agieren? Und gibt es einen Weg, den alltäglichen Beanspruchungen und Drucksituationen mit innerer Stärke und Gelassenheit zu begegnen?

Einigen Menschen gelingt genau das. Sie sind zwar beruflich beansprucht, aber sie strahlen trotzdem Optimismus aus und vertrauen auf ihre eigenen Fähigkeiten. Sie verfügen über ein gehöriges Maß an Resilienz!

Die Resilienzforschung zeigt, dass Resilienz nicht angeboren ist, sondern aufgebaut und trainiert werden kann. Lernen Sie, mit welchen Methoden Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können. Analysieren Sie die eigenen Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit Schwierigkeiten und lernen Sie Strategien anzuwenden, die Ihnen helfen, Herausforderungen gelassener und besser zu bewältigen.

Melden Sie sich gleich mit dem angehängten Anmeldeformular oder über das Serviceportal (www.rwga-serviceportal.de) an!

Haben Sie Fragen zu dem Training oder wünschen Sie eine individuelle Durchführung in Ihrem Haus? Ich freue mich auf Ihre Nachricht (Tel.: 02205 803-9277 oder E-Mail: sven.langner@genossenschaftsverband.de).

Mit freundlichen Grüßen

Ihre GenoAkademie

i.V.
Manfred Schlösser

i.A.
Sven Langner



Resilienz für Fach- und Führungskräfte

VC3048

| | |
|--|---|
| 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 | 09.10.2017 - 10.10.2017, Tagungshotel in der Region Münster |
| Trainerin | Petra Jansing, Geschäftsführerin bei cooperatio net work GmbH |
| 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 zu der Trainerin, Frau Jansing: "Die Inhalte kann ich gut in meinem Alltag umsetzen!" "...einfach praktikabel..." "Schön, dass Sie so persönlich auf jeden eingegangen sind. Bestimmt werden mir Ihre Tipps zukünftig helfen."</p> <p>Zur Trainerin: Petra Jansing ist seit mehr als 10 Jahren ausschließlich in dem Bereich Gesundheit tätig. Mit diesen vielfältigen Erfahrungen führt Petra Jansing heute Gesundheitstage mit dem Schwerpunkt Stressmanagement durch. Außerdem berät und coacht sie Unternehmen und deren Mitarbeiter zur Gesundheitskompetenz.</p> |