

„Resilienz – Lebensbalance statt Burnout“

21.11. (9.30 Uhr) – 22.11.2023 (16.00 Uhr)

Kloster Heiligkreuztal

Gerade im heutigen Arbeitsalltag mit seinen hohen Anforderungen, dem häufigen Zeitdruck und den raschen Veränderungen braucht es das Vertrauen, diese Herausforderungen erfolgreich bewältigen zu können. Welche persönlichen Erfahrungen können als Ressource genutzt werden? Welche konkreten Fähigkeiten stützen die emotionalen Stärken? Dieses Wissen um die eigenen Kräfte und Ressourcen lässt die Menschen Krisen meistern. Die Wissenschaft nennt diese Fähigkeit, sich zu behaupten, "Resilienz" – seelische Widerstandsfähigkeit, die auch gezielt gestärkt werden kann

Ziele

Die Teilnehmenden wissen und überprüfen, wie sie ihre Ressourcen nutzen können. Sie gewinnen an Möglichkeiten, kreativ und flexibel auf Belastungen in der zunehmend komplexen Arbeitswelt zu reagieren und können mit Veränderungen umgehen.

Schwerpunkte

- Wertschätzende Erkundung: Mit welchen Strategien haben Sie bislang Ihr Leben gemeistert?
- Dem Stress auf der Spur: Über Signale und Ursachen von Stress und über Methoden der Stressbewältigung
- Das Konzept der Resilienz: Trotz aller Widerstände Belastungen meistern und innere Kräfte stärken
- Der persönliche Fahrplan: Im Arbeitsalltag gestärkt und gelassen (re-) agieren

Arbeitsformen

Theoretischer Input, Austausch, praktische Übungen und Achtsamkeitstraining

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden, maximal 12 Teilnehmende

Referentin:

Michaela Wagner M.A., Coach und Trainerin, Stuttgart, www.wagnerkommunikation.de

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung mit dem beigefügten Formblatt bis spätestens 15.09.2023 an die Stabsstelle Entwicklung.

E-Mail
Telefon

entwicklung@bo.drs.de
07472 / 169 – 669

**An die
Stabsstelle Entwicklung
Im Hause**

Anmeldung zur Veranstaltung

**„Resilienz – Lebensbalance statt Burnout“
21.11. (9.30 Uhr) – 22.11.2023 (16.00 Uhr)
Kloster Heiligkreuztal**

Dieser Kurs fällt unter § 5 der AVO-DRS.

Ich möchte an der oben genannten Veranstaltung teilnehmen

.....
Name

.....
HA / Abt. / Stabsstelle

.....
Datum **Unterschrift des /der Mitarbeitenden**

Mit der Teilnahme bin ich einverstanden

.....
Datum **Unterschrift des/ der Dienstvorgesetzten**

Bitte schicken Sie nach Unterschrift des / der Dienstvorgesetzten das Formular umgehend an die Stabsstelle Entwicklung.