

23605

„Resilienz – Lebensbalance statt Burnout“

* AUSGEBUCHT *

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

Referent/-in: Michaela Wagner , Journalistin und systemische Beraterin , Stuttgart

Zeit und Ort: 21.11.2023, 09.30 Uhr - 22.11.2023, 16.00 Uhr

Information: Bitte melden Sie sich über dieses [Formular](#) zu der Veranstaltung an.