



Seminar-Nr.

58

Resilienz: Stark und gelassen - auch in schwierigen Zeiten

Die psychische Widerstandskraft stärken, Überbelastung vorbeugen

Stärke dein "seelisches Immunsystem" - Resilienz kann man lernen! Im Seminar lernst du Techniken um schwierige, stressige oder konflikthafte Situationen ruhig und gelassen zu bewältigen und zu einer guten Work-Life-Balance zu gelangen. Hol dir deine persönlichen Tipps, um belastbar und gesund zu bleiben!

■ Was ist Resilienz?

- Psychische Widerstandskraft und innere Stärke
- Fähigkeit, Rückschläge zu verkraften und auch in schwierigen Situationen sich und andere zu motivieren
- Fähigkeit und Bereitschaft, auch bei großen Herausforderungen selbständig und verantwortlich gemeinsam mit anderen Lösungen zu suchen

■ Resilienz als Erfolgsfaktor für innovative Unternehmen

- Kreativer und durchsetzungsfähiger durch starke, belastbare Beschäftigte und Teams
- Resilienz als Bestandteil aktiver betrieblicher Gesundheitsarbeit und Unternehmenskultur
- Konsequente Umsetzung der Balance-Score-Card: Mitarbeiterzufriedenheit, Qualität und Kundenzufriedenheit als ebenso wichtiges Unternehmensziel wie Gewinn anerkennen

■ Resilienz - psychologische Grundlagen, Hintergründe und wissenschaftliche Erkenntnisse

- Warum kommen einige Menschen besser mit Belastungen zurecht als andere?
- Persönliche Faktoren und Muster, innere Haltung im Umgang mit Krisen, Denkfallen, Grenzen etc. als Schlüssel - Stand der Resilienzforschung

■ Resilienz kann man lernen - Techniken und Tipps für dich und dein Gremium

- Eigene Stärken erkennen und ausbauen
- Die innere Haltung im Umgang mit schwierigen Situationen und Krisen ändern
- Eine eigene Lebensperspektive für eine gute Work-Life-Balance entwickeln
- Fremdbestimmung abbauen - auch als Betriebsrat
- Eigenverantwortung und Selbstschutz vor psychischer Überbelastung: Grenzen erkennen und setzen
- Verschiedenheit als Chance nutzen, Beziehungen auch im BR systematisch aufbauen und pflegen, das Team stärken
- Gemeinsam stark: systematisch Widerstände und Ängste vor Veränderung abbauen
- Gemeinsam Ziele definieren und Projekte entwickeln
- Zeitmanagement für dich und deinen BR konsequent umsetzen
- Den eigenen Wert erkennen - auch kleine Erfolge feiern!
- Betriebliche Ursachen von Belastungen bekämpfen

Termin, Ort

17.05. - 21.05. | Potsdam | 5 Tage (Montag - Freitag)

Dozent

Marion Müller | Dozentin für Arbeitsrecht und Kommunikation, Fachautorin, ehemalige Betriebsratsvorsitzende

Seminargebühr | zzgl. MwSt. und Hotelkosten

1. Teilnehmer 1440,00 € | 2. Teilnehmer 1340,00 € | 3. Teilnehmer 1240,00 €



Anmeldung zum Seminar

Seminar-Nummer | Seminar-Titel*

am

Termin*

in

Ort | Hotel*

Allgemeine Angaben

Firma*

Ansprechpartner Betriebsrat

Straße*

PLZ*

Ort*

Telefon

E-Mail (dienstlich | privat)*

Teilnehmer-Angaben

Vorname, Name*

Frau

Herr

E-Mail

Straße

PLZ

Ort

Ich stimme den [Allgemeinen Geschäftsbedingungen](#) zu.*

Ich stimme der [Datenschutzerklärung](#) einschließlich meiner Betroffenenrechte zu.*

Die mit * gekennzeichneten Pflichtfelder müssen ausgefüllt werden.

Anmeldeformular ausgefüllt absenden per

Post an: Profis-Seminare GbR | Parkweg 23 | 32756 Detmold

Fax an: +49 5231 962982

E-Mail an: info@profis-seminare.de

Oder online anmelden unter: www.profis-seminare.de