

# Mehr Resilienz am Arbeitsplatz

## Eigene Ressourcen entdecken und psychische Widerstandskraft stärken

**für** Fach- und Führungskräfte, die ihre Widerstandsfähigkeit und Krisenfestigkeit nachhaltig stärken und gesund und leistungsfähig bleiben wollen

**Termin(e)** 23.10.2024 in Dresden

**Alternativtermin(e)** jeweils 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Dozentin** Dr. Karin Wetzig

### Thema

Schlechte Zeiten erlebt jeder von uns einmal. Die einen geraten dadurch total aus der Balance und zerbrechen daran, die anderen zeigen sich immun für die Launen des Schicksals und gehen sogar gestärkt aus Krisen hervor. Doch warum? Spannende Antworten auf diese Frage bietet die Resilienzforschung. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen oder einer Organisation, sich trotz widriger Umstände immer wieder zu fangen und Krisen erfolgreich zu meistern. Resiliente Menschen sind gewissermaßen die Stehaufmännchen, die sich nicht unterkriegen lassen, vor Hindernissen nicht gleich halt machen und auch in schlimmen Situationen immer noch einen Funken Hoffnung und Optimismus bewahren. Mehr denn je brauchen Organisationen heute agile, anpassungsfähige, krisenstarke, d.h. resiliente Führungskräfte und Mitarbeiter. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie mehr Resilienz am Arbeitsplatz erlangen, eigene Ressourcen entdecken und Ihre psychische und physische Widerstandskraft stärken.

Anmeldung zum Seminar:

### Mehr Resilienz am Arbeitsplatz

am 23.10.2024 in Dresden (67-3263)

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldung

per Fax 0351 8322-422

per E-Mail [Kontakt@RKWcampus.de](mailto:Kontakt@RKWcampus.de)

Internet [www.RKWcampus.de](http://www.RKWcampus.de)

Teilnehmer/in ..... Funktion .....

Teilnehmer/in ..... Funktion .....

Firma/Anschrift .....

.....

Telefon/Fax ..... Beschäftigte ..... Branche .....

E-Mail ..... Datum/Unterschrift .....

## Ihr Nutzen

- Sie bekommen wichtige Grundlagen zum Thema Resilienz vermittelt.
- Sie lernen die Resilienz fördernden Faktoren kennen.
- Sie erfahren Ihre ganz persönlichen Kraftquellen und lernen diese gezielt einzusetzen.
- Sie stärken Ihre Widerstandskraft und Krisenfestigkeit für stressige Zeiten.
- Sie entwickeln Strategien für sich und Ihr Team, um sich für den Alltag stark zu machen.

*Dieses Seminar ist Bestandteil der Seminarreihe "Souveräne Assistenz - Selbstsicher die Herausforderungen im Büroalltag meistern & gesund bleiben" Nutzen Sie den finanziellen Vorteil bei Buchung des Gesamtpaketes gegenüber der Buchung von Einzelseminaren.*

## Methodik

Konsequent teilnehmerzentrierte, interaktive Vermittlung notwendiger theoretischer Grundlagen, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion im Plenum, hoher Übungsanteil, Feedback- und Reflexionsrunden

## Inhalte

- Veränderungen in der Arbeitswelt (VUCA-Welt) von heute und ihre Herausforderungen
- Resilienz: Das Immunsystem der Seele
- Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Resilienz
- Resilienz im Spannungsfeld Agilität - Stabilität
- Was uns gesund und stark macht: eigene Ressourcen entdecken
- Ausbau Resilienz förderlicher Faktoren mit dem Resilienz-Zirkel-Training nach dem Bambus Prinzip®
- Resilienz als Wirtschaftsfaktor

Fragen zum Seminar beantworten wir Ihnen gern:

Kerstin Wolffgramm	0351 8322-337
Maria Tamme	0351 8322-339
Cornelia Stangner	0351 8322-373

### Teilnehmergebühr

einschließlich Arbeitsunterlagen: **440.00 EUR zzgl. 19% MwSt.**

### Anmeldungen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen. Sie erhalten rechtzeitig Ihre Durchführungsbestätigung mit Wegbeschreibung und Rechnung. Darin finden Sie auch die Kontaktdaten für Ihre eventuelle Hotelbuchung. Sie können nicht teilnehmen? Kostenfreie, schriftliche Stornierungen sind für **ein- und/oder zweitägige Seminare bis 14 Tage, für Lehrgänge, Arbeitskreise und EXKLUSIV-Seminare bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn** möglich, es sei denn, in der Veranstaltungsbeschreibung ist eine andere Frist vereinbart. Geht uns die Stornierung innerhalb der vereinbarten Frist zu, entfällt die Teilnahmegebühr; schon bezahlte Beträge werden erstattet. Gern können Sie auch einen Ersatzteilnehmer benennen. Im Übrigen gelten die AGB (Seminarbedingungen) der RKW Sachsen GmbH Dienstleistung und Beratung.

### Rabattmöglichkeiten:

Mitglieder des RKW Sachsen e.V. erhalten **10% Rabatt** auf die Teilnehmergebühr. Sie sind interessiert? Bitte sprechen Sie uns an.