

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit 30 Jahren

Arbeit und Gesundheit Resilienz- Krisen unbeschadet überstehen

Seminarziele:

- Die seelischen Widerstandskräfte stärken können
- Mit den Belastungen des Alltags und den eigenen Unzulänglichkeiten besser umgehen können
- Leistungsfähigkeit, Gesundheit und persönliches Wohlbefinden erhalten

Seminarinhalte:

1. **Immer wichtiger!** Die Bedeutung der Resilienz in der heutigen Arbeitswelt
2. **Verstehen was abläuft.** Die 7 „Säulen“ der Resilienz
3. **Selbsterkenntnis!** Unsere Denkstrukturen, die hindern oder fördern
4. **Praktische Hilfen!** Wie läßt sich Resilienz trainieren?
 - Verhaltensdemonstrationen durch Trainer
 - Intensive Praktische Übungen in Einzel- und Paararbeit
5. **Üben!** Praktisches Training zur Steigerung unserer Resilienz
6. **Mein Programm!** Wir entwickeln unser persönliches Programm zur Steigerung unserer Resilienz
7. **Nachhaltigkeit!** Gezielte Transferberatung
 - Was sind meine wichtigsten Lerninhalte?
 - Was will ich umsetzen?
 - Welche Schwierigkeiten erwarte ich, und wie will ich damit umgehen?
 - Benötige ich Unterstützung? Von wem?
 - Wann will ich eine Bilanz ziehen?

Methoden:

Impulsreferate, zahlreiche praktische Übungen, Einzel- und Kleingruppenarbeit

Der Trainer steht auch zur Besprechung persönlicher Fragen zur Verfügung!

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter*innen

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit 30 Jahren

Dauer: 2 Tage

Der betriebliche Nutzen dieses Seminars:

- Sensibilisierung für belastende Situationen im Berufsalltag und rechtzeitiges Gegensteuern lernen. Widerstandsfähiger gegen Krisen werden
- Eigene Grenzen besser wahrnehmen und inneren Druck abbauen können
- Nachhaltiger Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Für Ihre speziellen Fragestellungen entwickeln wir gerne ein passgenaues Veranstaltungskonzept. Sprechen Sie uns an!

Dieses Seminar wird auch als Einzelberatung durchgeführt!

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*