



Resilienz stärken

Veränderungen bewältigen, herausfordernde Situationen gelassen meistern und auch bei größerem Druck leistungsfähig bleiben? Resilienz ist ein entscheidender Faktor, um beruflich erfolgreich zu sein und den oft stressigen Arbeitsalltag zu meistern. Wer resilient ist, kann schwierige Situationen und Veränderungen erfolgreich bewältigen und geht gestärkt aus diesen hervor. Besonders in unserer schnelllebigen und komplexen Arbeitswelt mit zahlreichen Veränderungen ist Resilienz als psychische Widerstandskraft damit von großer Bedeutung.

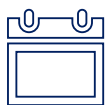
Geprägt wird unsere individuelle Resilienzfähigkeit durch unsere Persönlichkeit, unsere Umgebung und erlernte Fähigkeiten. Krisen und Veränderungen im Leben können wir nicht vermeiden. Allerdings können wir lernen, besser mit ihnen umzugehen und unsere persönliche Widerstandskraft weiterzuentwickeln, sodass wir unsere eigenen Ressourcen zukünftig noch besser nutzen.

In unserem Seminar erfahren Sie, wie Veränderungen auf Menschen wirken, was Resilienz bedeutet und wie sie gestärkt werden kann. Neben theoretischem Wissen und praktischen Übungen bietet Ihnen die Veranstaltung darüber hinaus die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

Das erwartet Sie:

- ✓ Bedeutung von Resilienz, Achtsamkeit und Kreativität in Belastungssituationen
- ✓ Die sieben Säulen der Resilienz und die Möglichkeiten, diese zu stärken
- ✓ Übungen zur Förderung der Resilienz, Achtsamkeit und Kreativität
- ✓ Reflektion der persönlichen Belastung und Resilienzfähigkeit
- ✓ Das Verständnis für die Belastungen anderer verbessern

Die Veranstaltung im Überblick:



16.11.2023



Saskia Kuhmann,
Beraterin und Coach



Die Seminardauer beträgt 1 Tag.



Fach- und Führungskräfte

WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE ANMELDUNG!
PERSONALENTWICKLUNG@MERKUR-CASINO.DE

