

Resilienz – Erfolgreich durch Erkennen und Ausbauen von „Schlüsselfaktoren“

Seminar - Nr.:	G 8
Zielgruppe:	Führungskräfte und Mitarbeiter
Seminarziel:	<p>Präventiv auf Erhalt und Förderung von physischer und psychischer Gesundheit hinzuwirken, sodass der alltäglichen Leistungsverdichtung erfolgreich begegnet werden kann.</p> <p>Individuelle Erfolgsmuster werden herausgearbeitet und ausgebaut, damit Krisen nicht zu Stolpersteinen des Lebens werden, sondern als Chancen konstruktiver Entwicklung genutzt werden können.</p>
Seminarinhalte:	<ul style="list-style-type: none">▪ Wie kann ich mein eigener Wohlfühlmanager werden?▪ Fortschritt – aber wohin?▪ Wie kann Resilienz meine individuellen und gesellschaftlichen Kompetenzen stärken?▪ Methoden der Selbststeuerung und Flexibilitätssteigerung!▪ Innere Konflikte erkennen und lösen – kennen Sie Ihre Imperative?▪ Emotionen und Körpersignale!▪ Befürchtungen vs. Wirklichkeiten!▪ Handlungskontrolle und –Möglichkeiten!▪ Erwartungen an sich und andere!▪ Parallelbelastungen!▪ Systemische und persönliche Veränderung!▪ Belastungssituationen und wie kann ich daraus unbeschadet oder sogar gestärkt hervor gehen?!
Methodik:	Vortrag, Diskussion Praktische Übungen
Referentin:	Eva Reinhards
Zeit:	Donnerstag, 25.10.2018, 08.30 bis 12.00 Uhr, 13.00 bis 15.30 Uhr
Ort:	Seminargebäude der Saarländischen Verwaltungsschule, Konrad-Zuse-Straße 5, 66115 Saarbrücken-Burbach, Seminarraum im 1. Obergeschoss
Teilnehmerzahl:	Begrenzt auf 20 Personen
Teilnehmergebühr:	100,00 €
Ansprechpartner:	Oliver Berrar, Tel. 0681 / 9 26 82 12 oder o.berrar@verwaltungsschule-saar.de