

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeits-techniken und -methoden

MEHR RESILIENZ IM ARBEITSALLTAG

Mit einfachen Workhacks zum Erfolg

Zielgruppe

alle Mitarbeitenden

Einführung

Resilienz ist die Fähigkeit, die eigenen Ressourcen gut zu nutzen und flexibel auf äußere Umstände und Krisensituationen zu reagieren. Damit ist Resilienz eine hervorragende Grundlage, um stressfrei zu arbeiten und den beruflichen und privaten Alltag zu bewältigen. Resilienz hilft aber auch, Gesundheit, psychische Belastbarkeit und seelische Ausgeglichenheit zu erhalten und zu stärken und sie gilt heute als Schlüsselkompetenz für beruflichen und privaten Erfolg und ein zufriedenes, ausgeglichenes Leben. Das Beste dabei: Resilienz lässt sich trainieren!

Unsere Workhacks für Resilienz im Arbeitsalltag sind kleine, leicht durchführbare Interventionen, mit denen Sie sich Ihre Ressourcen bewusst machen und Stress und Überforderung entgegenwirken. Lernen Sie, wie Sie mit minimalem Einsatz wirkungsvolle Veränderungen herbeiführen und stressfreier und resilienter durch den Tag kommen.

Ziel

- Sie kennen die Grundprinzipien der Resilienz.
- Sie wissen, wie Sie ihre Widerstandskraft stärken.
- Sie können Ihre eigenen Ressourcen aktivieren.

Programm

Die Grundprinzipien der Resilienz

- Theoretische Einführung: Was ist Resilienz?
- Der persönliche Resilienz-Check

Resilienz stärken

- Aufmerksamkeit auf Ressourcen lenken
- Resiliente Denkmuster entwickeln
- Selbstwirksamkeit wahrnehmen und ausbauen
- schnelle Übungen, Tipps und Tricks

Seminarnummer:

Q1.2.3.4

Methode:

Theoretischer Input, Übung, gemeinsame Reflexion

Referent*in:

Michal Foell
zertifizierte Mediatorin, systemische Beraterin, Trainerin

Termin:

30.03.2022

Zeit:

08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:

Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:

16.03.2022

Gebühr:

zentral finanziert