

Resilienz im beruflichen Alltag

Am 23.05.2023 von 09:00 Uhr-18:00 Uhr

Referent: Daniel Charigault

Inhalte (Auszug)

- + Was ist Resilienz? Begriffsentstehung und Bedeutung
- + Die sieben Säulen der Resilienz
- + Zusammenhang von Resilienz, Stress und Stressbewältigung
- + Förderung der Resilienz im Alltag / Methoden der Resilienz

Lernziele

- + Einen besseren Umgang mit herausfordernden und stressigen Situationen
- + trotz hoher Anforderungen gelassen zu bleiben und komplexe Arbeitsbedingungen kraftvoll zu meistern
- + Aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen sowie eigene Ressourcen noch besser zu nutzen
- + Methodekompetenz / Werkzeuge für den Beruflichen Alltag

Zielgruppe

- + Menschen, die im beruflichen Alltag mit Veränderungen / Krisen und anderen Situationen sicher umgehen möchten
- + alle, die Interesse am Thema haben

Anmeldung / Ort

- + Ratzeburg / IHR Institut
- + Preis: 239,00 € zzgl. MwSt. (inkl. Getränke und Imbiss)
- + Anmeldung unter www.charigault.de/termine oder E-Mail an info@charigault.de!