BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

FELS IN DER BRANDUNG STATT HAMSTER IM RAD
Persönliche Resilienz

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Wenn Mitarbeitende merken, dass sie an ihre Belastungsgrenze geraten, unzufrieden oder lustlos werden, dann ist ein Umdenken gefordert. Mitarbeitende, die an großer Anspannung leiden, lernen Möglichkeiten kennen, die innere Stabilität und persönliche Widerstandskraft in Zeiten ständiger Veränderung zu erhalten.

Ziel
- Sie lernen die Grundhaltung resilienter Selbstführung kennen und haben einen Überblick über mögliche Ansätze erhalten, die eigene Resilienz verantwortungsbewusst selbst zu stärken.
- Sie erhalten Anregungen um Ihren persönlichen Energiehaushalt pflegen zu können.
- Sie identifizieren stressauslösende Denk- und Verhaltensmuster.
- Sie erhalten Werkzeuge an die Hand, um im fordernden Alltag für sich kurz-, mittel- und langfristig Entlastung zu schaffen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

Programm
- Prüfung und Weiterentwicklung gewohnter Denk- und Verhaltensmuster
- Achtsame Selbststeuerung und bewusste Beziehungsgestaltung
- Werkzeuge, um eine gute Balance zu finden zwischen der eigenen Kraft und den täglichen Herausforderungen

Seminarnummer:
P27-2.1.1

Methode:
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Astrid Wilhelm
Trainerin, Coachin
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termin:
08.03.2027

Zeit:
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518

Anmeldeschluss:
01.02.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR

