



Seminarangebot

Resilienz – Teil I und II

Kennziffer	Termin	Ort	Preis	Meldeschluss
0424H090	10.04. und 29.04.2024 09.00 – 16.00 Uhr	Rostock	337,00	13.03.2024

Zielgruppe: Beschäftigte aus allen Bereichen

Leitung: Dr. Karim P. Fathi
Dozent, Forscher, Berater und Trainer für individuelle und organisationale Resilienzförderung und Konfliktbearbeitung
PROTECTIVES GbR

Beschreibung:

Angesichts des enormen Wandels in der Arbeits- und Lebenswelt in den letzten Jahren haben psychische Stresserkrankungen in allen Industrienationen zugenommen. Tendenz steigend. Vor diesem Hintergrund erhält Stressresistenz, im weitesten Sinne seelische Widerstandsfähigkeit (Resilienz), eine zentrale Bedeutung als Universalkompetenz für höhere Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit.

Das vorliegende Workshopangebot ermöglicht eine Steigerung der seelischen Widerstandsfähigkeit der Teilnehmenden. Dabei ist das Training bewusst auf zwei Tage aufgeteilt, die von einer knapp einmonatigen Transferphase überbrückt werden. Diese Transferphase ermöglicht den Teilnehmenden, die erlernten Inhalte vom ersten Tag im beruflichen und privaten Alltag umzusetzen und zu integrieren. Am zweiten Tag werden die Ergebnisse evaluiert und die erlernten Inhalte vertieft.

Die Trainingsinhalte werden in einer für die Resilienzförderung typischen Einteilung in fünf Phasen unterteilt und vermittelt (s.u.).

Inhalte:

- 1) Einführung (Was ist Stress? Was ist Burnout? Was ist Resilienz?)
- 2) Aufdecken der eigenen Belastung (Identifizieren eigener Stressoren, Warnsignale und Trigger)
- 3) Entlastung der eigenen Belastung (belastende Gedanken und Gefühle loslassen)
- 4) kraftvolle Neuausrichtung (weiterführende Problembereiche, inkl. Konfliktkommunikation und Zeitmanagement)
- 5) Transfer (erste Schritte zum Integrieren des Erlernten in den Lebensalltag)

Das Seminar besteht aus zwei eintägigen Veranstaltungen, die nicht einzeln besucht werden können!

Absender: (Stempel der anmeldenden Verwaltung)

Telefon:

Telefax:

E-Mail:

Kommunales Studieninstitut
Mecklenburg-Vorpommern
Brandteichstraße 20
17489 Greifswald

per Fax: 03834 550444

Datum:

Anmeldung zum Seminar

0424H090

Thema: Resilienz – Teil I und II

Termin: 10.04. und 29.04.2024

Ort: Rostock

Nachstehend aufgeführte Personen werden hiermit zur o. g. Fortbildungsveranstaltung angemeldet:

Name, Vorname	Funktion

Die Geschäftsbedingungen des Kommunalen Studieninstitutes Mecklenburg-Vorpommern habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

Unterschrift