Kommunales Studieninstitut
Mecklenburg-Vorpommern

Brandteichstraße 20
17489 Greifswald

Tel.: 03834 4899922

www.studieninstitut-mv.de
info@studieninstitut-mv.de

Seminarangebot

Resilienz – Teil I und II

Kennziffer	Termin	Ort	Preis	Meldeschluss
0427H170	12. – 13.04.2027 09.00 – 16.00 Uhr	Güstrow	401,00	15.03.2027

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.

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)

Absender: (Stempel der anmeldenden Verwaltung)

Telefon:
E-Mail:

Kommunales Studieninstitut
Mecklenburg-Vorpommern
Brandteichstraße 20
17489 Greifswald

per E-Mail: info@studieninstitut-v.de

Datum:

Anmeldung zum Seminar 0427H170

Thema: Resilienz – Teil I und II

Termin: 12. – 13.04.2027

Ort: Güstrow

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

Name, Vorname	Funktion	E-Mail Adresse

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

Unterschrift