BITEG

Resilienz Kompakt – 3 Werkzeuge für mehr Widerstandskraft im Alltag

Spätestens mit der Corona-Pandemie ist das Bewusstsein gestiegen, wie wichtig Resilienz ist, und die Bedeutung der inneren Widerstandskraft ist auch im Verwaltungsalltag angekommen. Füh-rungskräfte sind heute mehr denn je gezwungen, den Spagat zwischen den Herausforderungen von Arbeit und Alltag zu vollbringen, Krisen zu bewältigen und sich auch durch einschneidende Veränderungen nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen. Die gute Nachricht: Resilienz kann man lernen! Was hält mich gesund? Was gibt mir Energie? Antworten auf diese Fragen gibt dieses Online-Seminar mit 3 Werkzeugen aus dem Resilienz-Baukasten, die im Alltag – allein und im Team – sofort angewandt werden können.

Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme mit Mikrofon Pflicht ist, idealerweise Mikro & Video.

Schwerpunkte

1. Was ist Resilienz genau? Von Emotionssteuerung bis Zielorientierung
2. Wie schätze ich meine eigene Resilienz ein? *Mit Selbsttest*
3. Was sagt das ‚Gelassenheitsgebet' zu Akzeptanz, Selbstwirksamkeit und Verantwortung?
4. Welchen positiven Einfluss kann ich in Arbeit und Alltag ausüben? *Mit Werkzeug*
5. Wie komme ich durch die Mauern der Hindernisse zu neuen Möglichkeiten? *Mit Werkzeug*
6. Welche tägliche Routine verhilft mir zu mehr Resilienz? *Mit Werkzeug*
7. Fragen aus der Praxis der Teilnehmer und Erfahrungsaustausch.

Preis

150.00 € zzgl. 19% MwSt.

Referent/-in

Mechthild Bülow

Mechthild Bülow, Beraterin für Politik und Wirtschaft, Mediatorin und Buchautorin, langjährige Führungserfahrung im Senat von Berlin und bei internationalen Unternehmen.

Seminarteilnehmende

Führungskräfte und ihre Vertreter

Ort und Datum

Online

07-10-2024 (10:00 - 11:30 Uhr)