Das Bildungszentrum
für die Ver- und
Entsorgungswirtschaft

Kursnummer
MA120
Zuvor
MB137

Resilienz - Ihr Weg zu mehr innerer Stärke

Formen und erweitern Sie Ihr Wissen um die eigene Resilienz

29.06.2027 - 30.06.2027 | BEW-Essen

Start: 09:00 am ersten Tag
Ende: 17:00 am letzten Tag

Angela Trappen
0201 8406-804, trappen@bew.de

Teilnahmepreise in €	Präsenz
Regulär*	990,-
Verbandsmitglieder*	950,-
AAV, BDE, BDG, BVB, BVK, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr	
Behörden und Kommunen*	900,-
Preis für Behörden der unmittelbaren Bundes-, Landes- und Kommunalverwaltung. Gilt nicht für kommunale Gesellschaften, Eigenbetriebe und andere rechtlich selbstständige Organisationen, auch wenn sich diese ganz oder teilweise in öffentlicher Trägerschaft befinden.	

In der Teilnahmegebühr sind jeweils seminargebundene Unterlagen und bei Präsenzveranstaltungen das Mittagsbuffet sowie Erfrischungsgetränke enthalten.

*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

Weitere Infos
und Anmeldung

bew.de/ma120

Resilienz – Ihr Weg zu mehr innerer Stärke

Formen und erweitern Sie Ihr Wissen um die eigene Resilienz

Beschreibung

Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, auch bei hohen Anforderungen, bei Stress und in Krisensituationen belastbar, widerstandsfähig und flexibel zu sein und den Zustand der Unruhe auch zur Neuausrichtung zu nutzen. Das Wissen und die Methoden zur Stärkung von Resilienz, also der psychischen Widerstandsfähigkeit, gehört schon heute zu den Kernkompetenzen erfolgreicher Führungskräfte.

Resilienz bezieht sich auf innere Stärke, Widerstandskraft und Flexibilität. Resilienz ist keine Eigenschaft, die man hat oder eben nicht. Resilienz lässt sich aufbauen, erlernen und trainieren. Führungskräfte und engagierte Mitarbeiter/-innen stehen oft unter besonderer Belastung. Kritisch wird es, wenn sie entweder auf Grund von hoher Belastung innerlich kündigen, krankheitsbedingt im Unternehmen ausfallen oder ganz ausscheiden. Für Unternehmen wird die Gesunderhaltung und Mitarbeiterbindung daher zunehmend wichtiger. Leistungsfähigkeit und Motivation sind die entscheidenden Faktoren, um die Qualifikation der Mitarbeiter/-innen halten zu können. Hinzu kommt, dass, durch den demografischen Wandel bedingt, die Zusammenarbeit zwischen älteren und jüngeren Mitarbeitern/-innen für den Erhalt von Unternehmenswissen enorm wichtig ist. Oft erschweren jedoch ein unterschiedliches Werteverständnis und unterschiedliche Führungsstile zwischen den Generationen diese Zusammenarbeit.

Das Resilienz-Training zielt darauf ab, das Wissen um die eigene Resilienz zu formen bzw. zu erweitern. So sollen der tägliche Stress reduziert und die Gesundheit gefördert werden.

Dem von uns genutzten persolog® Resilienz-Modell liegen sowohl affektive als auch kognitive Lernziele zugrunde. Affektive Lernziele forcieren eine Änderung in den Einstellungen, Werthaltungen und Haltungen der Teilnehmenden. Kognitive Lernziele (Kognition = Erkenntnis) zielen auf die Entwicklung von Wissen ab.

Ihr Nutzen

- Sie analysieren Ihre psychische Widerstandskraft
- Sie lernen, wie Sie Ihre innere Stärke trainieren können
- Sie realisieren Ihr Verbesserungspotenzial in den Resilienzfaktoren
- Sie erkennen so die Bedeutung von Resilienz für Ihr eigenes Leben

Zielgruppe

Alle Menschen, die Ihre psychische Widerstandskraft aufbauen und erweitern wollen, um unserer Arbeitswelt, die ständig komplexer wird, mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit zu begegnen.

Themen/Programm

Steigerung der psychischen Gesundheit

Erhaltung bzw. Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Sensibilisierung für den eigenen Umgang mit schwierigen Lebensphasen, Krisen und Veränderungen

Verbesserung der psychischen Widerstandskraft

Förderung des subjektiven Wohlbefindens

Umgang mit den schnellen Veränderungen unserer Gesellschaft

Bewältigung der hohen Komplexität und Schnelligkeit der Informationsübermittlung

Organisation von Arbeit und Leben

Dozent/Dozentin

- **Katja Jacobi**, Zertifizierte Mediatorin, Integraler Coach, systemische Trainerin, Resilienz-Expertin, Systemische Personal und Organisationsentwicklung, Michael Bontke GmbH, Essen

Abschluss

Zertifikat

Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MA120

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/ma120
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: www.bew.de/anmeldeformular