



Resilienz aufbauen „Gelassen bleiben im beruflichen Alltag“

Die Krankenkassen schlagen Alarm: Die Zahl der Fehltag aufgrund psychischer Überlastung hat sich von 1997 bis 2019 verdreifacht. [DAK Psycho-Report vom 25.07.2019]. Das geht uns alle an!

Die Anregungen der Experten zur Verbesserung dieser Situation deuten in zwei Richtungen: Zum einen ist es das Anerkennen der Betroffenheit mit aktiver Selbst-Fürsorge und zum anderen das Erkennen von Symptomen der Überlastung bei Anderen.

In diesem Online-Live-Training erfahren Sie, wie wir uns selbst **vor Überlastungen schützen** bzw. wie wir mit Ihnen umgehen können und eine **innere Haltung der Gelassenheit** entwickeln. Hinweise für die Symptom-Erkennung bei Anderen runden diesen interaktiven, zweistündigen Seminar-Impuls ab.

IHR NUTZEN

- Wir lernen Wege der Entspannung und gehen gemeinsam einen ersten Schritt zum Aufbau einer hilfreichen, gelassenen Inneren Haltung.
- Wir erkennen die Haupt-Auslöser von Stress, Druck und Hektik bei uns selbst – eine kurze Eigen-Diagnose.
- Wir lernen einige der Symptome von Überlastung kennen und, wie wichtig es ist zu Handeln statt vorbei zu schauen.



TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN

Zur Teilnahme an einem Online-Live-Training ist keine Software-Installation notwendig. Sie benötigen lediglich einen Computer, einen aktuellen Browser, eine Internetverbindung (mindestens 6000er DSL-Leitung empfohlen) sowie Lautsprecher. Dabei ist zu beachten, dass die Medienwiedergabe für den virtuellen Raum in Ihren Browsereinstellungen erlaubt sein muss. Optimal wäre, wenn Ihr Gerät zudem mit einer Webcam ausgestattet ist und Sie ein Headset verwenden.

DIE INHALTE

- Resilienz und Streß – Versuch einer Definition
- Das Streß-Modell nach Lazarus
- Erkenntnisse aus der Medizin und der Neuro-Wissenschaft
- Übung die BOX – Wir finden unsere Streß-Auslöser
- Wirksame Maßnahmen und Übungen bei Überlastung
- **Optional/freiwillig: Die Innere Motiv-Analyse – Was treibt mich an? Eine Analyse unsere eigenen Antreiber ***

ZIELGRUPPE

Alle Personen, die unter hohen, beruflichen und/oder privaten Belastungen stehen und proaktiv an der Weiterentwicklung ihrer Fähigkeit zur Selbst-Fürsorge interessiert sind. Ferner Personen in leitenden Funktionen, die Symptome der Überlastung kennen lernen wollen.

ABSCHLUSS

BEW-Teilnahmebescheinigung

IHR ONLINE-TRAININGS-LEITER

Dipl.-Ing. Michael Bontke (MBA)
Businesscoach, zertifizierter Mediator,
systemischer Supervisor, Dozent
und Speaker



PROFITIEREN SIE VON FOLGENDEN VORTEILEN

Kompakt: Erhalten Sie alle relevanten Informationen.

Interaktiv: Stellen Sie Ihre Fragen via Mikrofon oder Chat.

Einfach: Sie benötigen keine zusätzliche Softwareinstallation.

Bequem: Nehmen Sie ohne Anreiseaufwand aus dem Büro oder Homeoffice teil

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter:
www.bew.de/mb708



Neu* - mit
Motiv-Analyse

Termine: 12.03.2021 / 11.06.2021 – jeweils 09:00 bis 11:15 Uhr mit Pause

Preis: 79,- € zzgl. Mehrwertsteuer

Internet

www.bew.de/mb708