Mehr Lebensqualität durch mehr Widerstandsfähigkeit & Belastbarkeit

Das Geheimnis von psychischer und körperlicher Belastbarkeit

Resilienz ist die Fähigkeit zu Widerstandskraft, Belastbarkeit, Flexibilität und innerer Stärke. Durch kluge, vorausschauende Bewusstseinsentwicklung kann jeder von uns viel widerstandsfähiger, glücklicher, flexibler und gelassener werden.

Resilienz ist ein Erfolgsfaktor, um nachhaltig gesund, vital und anpassungsfähig zu sein. Resilienz ist ein neuer Blickwinkel, eine positive Perspektive, um mit den Veränderungen des sozialen Gefüges, der wirtschaftlichen Situationen, den permanenten Veränderungen im Arbeitsleben sowie der Komplexität und zunehmenden Arbeitsbelastung umzugehen. Ständiger Zeit- und Leistungsdruck, steigende Arbeitsverdichtung und zunehmende Komplexität bestimmen oft den Alltag. Dazu kommen ständiger Wandel und Themen wie Globalisierung und Digitalisierung.

Resilienz ist die psychosoziale Kompetenz, sich selbst zu regulieren und zu steuern. Wie gut, dass man Resilienz lernen kann!

Dieses Seminar vermittelt Grundlagen sowie die Möglich-keit zur Reflexion und Stärkung der eigenen Resilienz.

IHR NUTZEN

- Sie lernen, die Faktoren von Belastbarkeit und innerer Stärke kennen und Ihren individuellen Umgang damit.
- Da Resilienz erlernbar ist, bietet dieses Seminar viele hilfreiche Gedankenanstöße und somit Wege zu mehr Belastbarkeit und mehr Lebensqualität – beruflich wie privat.
- Sie reflektieren, lernen, üben, tauschen Erfahrungen aus

IHR PROGRAMM

- **Sie erlernen die Kunst des Akzeptierens, was nicht zu ändern ist**
- **Sie lernen, wie Sie Ihren inneren Wahrnehmungsprozess in Richtung Selbstwirksamkeit steuern**
- **Sie gewinnen an Lösungsorientierung durch die Formulierung realistischer (Lebens-)Ziele**
- **Sie „entlarven“ hemmende Glaubenssätze und formulieren diese positiv motivierend um**
- **Sie erlernen Methoden der Abgrenzung und achten auf Ihre Bedürfnisse**
- **Sie reflektieren die Bedeutung Ihres sozialen Netzwerkes**
- **Sie reflektieren Ihre Zukunftsorientierung und erkennen „Highlights“ für Ihr Leben**
- **Wie die eigene Persönlichkeit unsere Belastbarkeit bestimmt – Persönlichkeitspsychologie**

IHRE DOZENTIN

Christiane Möller
Diplom-Psychologin, Inhaberin,
Beratung – Training – Coaching,
Recklinghausen

ZIELGRUPPE

Alle interessierten Mitarbeiter/-innen

Besonders geeignet als Inhouse-Veranstaltung – Sprechen Sie uns an!

Termin: 29.10.2024 im BEW Essen
9:00 bis 17:00 Uhr

Internet
www.bew.de/mb709

ABSCHLUSS

BEW-Teilnahmebescheinigung

KLIMANEUTRALITÄT

Das BEW nimmt eine Vorreiterrolle im Bereich der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes ein. Im Rahmen dieses Engagements ist auch diese Veranstaltung klimaneutral gestellt. Weitere Informationen unter www.bew.de/klimaneutralitaet.

ANMELDEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZHINWEIS

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Der Teilnahmepreis gilt pro Person – Veranstaltungsunterlagen, Mittagessen und Pausengetränke sind enthalten. Es gelten ausschließlich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BEW GmbH, zu finden auf www.bew.de/agb.

Die Datenspeicherung unterliegt den datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Die persönlichen Angaben werden des Weiteren vom BEW genutzt, um unsere Kunden in dem geltenden rechtlichen Rahmen per E-Mail und Post über Weiterbildungsangebote des BEW zu informieren, die den vorher genutzten Leistungen ähnlich sind. Ausführliche Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter www.bew.de/datenschutz. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke jederzeit per E-Mail an kundenbetreuung@bew.de oder telefonisch unter 0201-8406-6 widersprechen.

- ☐ Ich möchte weitere Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW nur per E-Mail erhalten.
- ☐ Ich möchte keine weiteren Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW erhalten.

ANSCHRIFT BEW ESSEN

BEW - Das Bildungszentrum für die Ver- und Entsorgungswirtschaft gGmbH
Wimberstr. 1
45239 Essen

> Telefax für die Anmeldung: 0201-8406-817
> Online-Anmeldung: www.bew.de/anmeldung

ANSPRECHPARTNERINNEN

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

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

Adressänderungen
Marianne Busse, 0201-8406-873, busse@bew.de

ANMELDUNG ZUR VERANSTALTUNG

Mehr Lebensqualität durch mehr Widerstandsfähigkeit & Belastbarkeit

TERMIN

☐	29.10.2024 BEW Essen	MB709E2410

TEILNNAHMEPREISE — PRÄSENZ

☐	Regulär*	620,-
☐	Verbandsmitglieder (Bitte einkreisen)*	590,-

AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr
→ Mitgliedsnummer: _____

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

DATEN DER/DES TEILNEHMENDEN

Anrede, Titel**

Nachname, Vorname**

Geburtsdatum**
(Gemäß den Vorgaben des UStG und für Zertifikate)

Funktion/Position

Abteilung

Firma**

Anschrift**

Teilnehmer E-Mail**

Telefon**

OPTIONAL: ABWEICHENDE RECHNUNGSANSCHRIFT

Firma, Ansprechpartner

Anschrift

Rechnung E-Mail

** Pflichtfeld

ÜBERNACHTUNGSANFRAGE BEW-HOTEL

☐	Anreise am Vortag, ☐ nach 19:00 Uhr	
☐	____ x Übernachtung EZ inkl. Frühstück*	88,00
☐	____ x Abendessen*	15,00

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

Ort, Datum _____ Unterschrift _____