

Resilienz – Widerstandsfähigkeit im beruflichen Alltag stärken

Eine Krise ist eine Zeit der besonderen Herausforderungen. Manche Menschen verharren in einer Art 'Schockzustand', andere werden kreativ wie nie zuvor. Es gibt diese Menschen, die es schaffen, auch große Belastungen auszuhalten und sogar an ihnen zu wachsen.

Zielgruppe

Alle, die aus Krisen gestärkt hervorgehen möchten und bereit sind, sich kritisch zu hinterfragen.

Inhalte

- Was bedeutet Resilienz?
- Achtsamkeit und Optimismus
- Die sieben Schlüssel der Resilienz
- Der eigene Perspektivenwechsel – Selbstreflektion
- Faszination Stress und wie wir ihn positiv nutzen können
- Der Verlauf von Krisen und das Geheimnis des Bambus
- Glaubenssätze und Affirmationen
- Akzeptanz und Hoffnung
- Abschied vom Perfektionismus
- Aller Anfang ist schwer
- Durchhaltetipps – Rituale
- Motivationshelfer
- Kräfte in Bewegung bringen

Methoden

Trainerinput, Moderation, praktische Übungen, Einzelarbeit, Analysen

Veranstalter

IHK-Akademie Mittelfranken, Walter-Braun-Straße 15, 90425 Nürnberg

Termin

17.11.2022

Seminarentgelt

400,00 Euro (inkl. Seminarunterlagen, Tagungsgetränke und Mittagessen)

Ansprechpartnerin

Lendita Medina, Telefon 0911-1335 2248, E-Mail: lendita.medina@nuernberg.ihk.de

Anmeldung

Anmeldeformular-Download unter https://www.ihk-nuernberg.de/wp-content/uploads/IHK-Akademie-Mittelfranken_Anmeldeformular.pdf