

Resilienz - Widerstandsfähig und flexibel mit belastenden Situationen umgehen

Veranstaltungs-Nr. 2023 Q147 SF

Nutzen und Ziele

Resilienz ist in aller Munde- aber was bedeutet Resilienz eigentlich genau und wie kann sie uns unterstützen? Ist Resilienz, auch psychische Widerstandsfähigkeit genannt, erlernbar?

Die Resilienzforschung ist zwar noch recht jung, sie konnte aber schon Einiges herausfinden, was wir uns zu Nutze machen können.

Alle, die an dem Thema interessiert sind, werden in dem 2-tägigen Seminar alles Wissenswerte über Resilienz kennenlernen. Zudem erhalten sie wertvolle Impulse, ihr persönliches Resilienzmanagement zu etablieren und zu erhalten. Selbstverständlich wird zudem der Transfer in den Berufsalltag stets im Blick behalten.

- Was verstehen wir unter Resilienz? - und warum gewinnt sie immer mehr an Bedeutung für uns?
- Welches sind die einzelnen Resilienzfaktoren - wie können wir sie individuell trainieren?
- Welche Strategien gibt es, innere Stärke auch in angespannten Zeiten zu entwickeln und zu erhalten

Resilienz - Widerstandsfähig und flexibel mit belastenden Situationen umgehen

Veranstaltungs-Nr. 2023 Q147 SF

Zielgruppe	Führungskräfte, Personen aus Personalvertretungen und der Personalverwaltung	
Termin	18.09 bis 19.09.2023	
Tagungsstätte	Hotel Stadtpalais Deutz-Kalker Straße 52, 50679 Köln E-Mail: tagung@hotelstadtpalais.de	
Dozent*innen	Karolin Schilp	
Teilnahmegebühr	680,00 EUR ohne Ü/VP	
Seminarzeiten	Montag	10:00 Uhr - 17:00 Uhr
	Dienstag	09:00 Uhr - 16:30 Uhr
Pausenzeiten	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt	
Online-Evaluation	<p>Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.</p> <p>Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.</p>	

Beschreibung

Montag, 18. September 2023

10:00 bis 17:30 Uhr

Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage

Einführung

Resilienz -Basiswissen
Begriffsklärung, Begriffsabgrenzung, Herkunft, Bedeutung
Ergebnisse der Resilienzforschung
Die Kauai Studie

Die einzelnen Resilienzfaktoren

- Resiliente Haltungen:
- Resilientes Verhalten und Selbstsorge:
- Resiliente Lebensgestaltung:

Realistischer Optimismus
Akzeptanz
Lösungsorientierung
Verantwortung übernehmen

Dienstag, 19. September 2023

09:00 bis 16:30 Uhr

**Schwerpunkt Resilienzfaktoren
Selbstregulation und Resiliente Lebensgestaltung**

Selbstregulation
Beziehungen gestalten/Soziale Kompetenz
Zukunft gestalten

Resiliente Teams
Grenzen der Resilienzförderung