

## Resilienz - gesund durch schweren Zeiten

### Referent

Rainer Fiebig, Gesundheitspark Saarpfalz GmbH

### Termin

Donnerstag, 15.07.2021, 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

### Zielgruppe

- Menschen mit hohem, persönlichem Engagement im täglichen Umgang mit anderen Menschen und ethischem Verantwortungsgefühl
- Menschen mit Sensibilität, Empathie für andere KollegInnen oder MitarbeiterInnen, die nicht "Nein" sagen können.
- Führungskräfte in allen Ebenen, Betriebsräte, Personaler, Entscheider und Geschäftsführer

### Inhalt

90-minütiges Intensivseminar mit folgenden Inhalten:

- Grundlagen und Grenzen der Resilienz
- Strategien zur Stärkung der individuellen Widerstandsfähigkeit
- Möglichkeit, erste Übungen zuhause durchzuführen

Menschen mit hoher Achtsamkeit spüren bei starken Belastungen (z.B. zur Zeit Homeoffice, Homeschooling, Lockdown etc.) einen enormen inneren Druck und wissen, dass sie zeitnah reagieren müssen. Sie leiten Veränderungen ein, sonst werden sie krank. Psychisch krank. Diese Menschen sind resilienter und sehen eine Krise nicht als Bedrohung, sondern als elementaren Bestandteil persönlichen Wachstums an.

### Arbeitsunterlagen

### Studienbescheinigung

Wird den Teilnehmern am Ende des Seminars ausgehändigt.

### Seminargebühr

99,00 € einschließlich Seminarunterlagen

### Seminarnummer

21/045

### Seminargebühr

99,00 €

### Termin

15.07.21 (17.30 - 19.00 Uhr)

### Ort

### ivw-academy

**Die WISSENSwerkstatt  
der Versicherungswirtschaft**

### ivw-academy

**Seminare für berufliche  
Weiterbildung e.V.**

am Institut für Versicherungs-  
wesen der TH Köln -  
Eine Einrichtung von  
Professoren des Instituts für  
Versicherungswesen und  
erfahrenen Praktikern aus der  
Versicherungswirtschaft.

### Geschäftsstelle

Dürener Str. 295-297  
50935 Köln

Telefon: +49 (0) 221 / 4743-444

Telefax: +49 (0) 221 / 4743-498

seminare@ivw-academy.de

www.ivw-academy.de

Sitz Köln - Vorstand:

Prof. Dr. J. Axer, E. Froitzheim,  
R. Geiersberger