

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