

Resilienz – die Komplexität des beruflichen Alltags klug meistern

Zielgruppe:

Ausbilder/-innen, Pädagogische Mitarbeiter/-innen, Lehrkräfte

Ziele:

Sicherlich kennen Sie Menschen, die einem Stehaufmännchen gleichen: egal was kommt, wie stark die Beanspruchung auch ist, wie schwer die Krise – sie gehen durch diese Zeit, schütteln sich kurz und stehen wieder voll und ganz im Leben. Diese Menschen haben eine ausgeprägte Widerstandsfähigkeit, welche als Resilienz bezeichnet wird – und Strategien & Verhaltensweisen, welche die eigene Resilienz erhöhen, kann man sich aneignen. Was das für Strategien sind, welche Verhaltensweisen zielführend sind und wie Sie im Arbeitsalltag trotz komplexer Arbeitsbedingungen und hoher Anforderungen Ihre Souveränität behalten und kraftvoll agieren können, ist Inhalt dieses Seminars.

Inhalte:

- Elemente der Resilienz
- Vorhandene Ressourcen erkennen und nutzen
- Steuern von Emotionen
- Selbstwirksamkeit
- Möglichkeiten im Umgang mit belastenden Situationen
- Erfolgsfaktoren der Selbstorganisation
- Erste Schritte der Umsetzung

Methoden:

Systematische Wissensvermittlung im Lehrgespräch, Fallbeispiele, Übungen, Reflexion durch das Plenum, Diskussion im Plenum

Termine:

Präsenztag: 09.08.2018, 09.00 - 17.00 Uhr

Live-Online: 21.08.2018, 09.00 – 10.30 Uhr

Live-Online: 05.09.2018, 09.00 – 10.30 Uhr

Live-Online: 17.10.2018, 09.00 – 10.30 Uhr

Kosten:

Es entstehen Ihnen keine Kosten für die Teilnahme an der Präsenzveranstaltung sowie an den Live-Online Trainings. (Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen von HESSEN CAMPUS 2018)