

RESILIENZ



WEBINAR

01.11.2023

18.30 - 20.30 Uhr

www.inspirierbar.ch



INSPIRIERBAR
Institut für
Bildung und Beratung

Webinar Resilienz INSPIRIERBAR

Beschreibung

Haben Sie sich auch schon gefragt, wie man berufliche und private Herausforderungen und gar Krisen gut meistert? Oder wie es gewisse Leute immer wieder schaffen, aus schwierigen Situationen gestärkt hervorzugehen?

➔ Wenn Sie wissen möchten, wie Sie Herausforderungen besser meistern, sind Sie hier in diesem Webinar richtig.

Resilienz, oft vereinfacht als psychische Widerstandsfähigkeit bezeichnet, ist ein wirkungsvolles Konzept, um mit hohen Anforderungen und Stress umzugehen und die psychische Gesundheit zu schützen.

Resilienz als Widerstandsfähigkeit ist lern- und veränderbar!

Nutzen

- Sie bringen Resilienz in die Selbstführung sowie auch in die Führung von Mitarbeitenden ein.
- Resilientes Arbeiten dient dem Schutz der psychischen Gesundheit und damit auch der Leistungsfähigkeit.
- Sie erarbeiten ein eigenes Konzept, um dringende Themen im eigenen Alltag anzugehen.

Inhalte

Im Webinar lernen Sie das Resilienz-Konzept kennen und erarbeiten Ihr eigenes Verständnis dazu, um sich im beruflichen und privaten Umfeld Herausforderungen besser zu stellen. Sie erleben das Ressourcenrad, ein konkretes Instrument zur Resilienz-Förderung – für sich oder auch für Mitarbeitende. Sie lernen die wichtigsten Aspekte einer Resilienz steigernden Führung kennen.

Zielgruppe

Das Webinar eignet sich für alle, die

- sich für das Thema Resilienz und Resilienz-Stärkung interessieren
- sich in der Führung mit der psychischen Gesundheit von sich und ihren Mitarbeitenden auseinandersetzen
- einer hohen Arbeitsbelastung ausgesetzt sind und wissen möchten, wie man mit dieser Herausforderung besser umgehen könnte
- sich für eine ausgeglichene Life-Balance interessieren
- sich mit Fragen zu Ressourcen beschäftigen
- sich professionelle Impulse zu Resilienz-Fragen wünschen

Ihre Investition

CHF 95 / 75 für (ehemalige) Lernende von INSPIRIERBAR

Datum und Zeit

Mittwoch, 1. November 2023 von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Anmeldung: www.inspirierbar.ch/impulse-arbeitswelt-4-0