



Die Kunst, hohe Belastungen zu bewältigen: Resilienz stärken

In Zeiten hoher Arbeitsverdichtung braucht es mehr als eine gute Organisation, um Belastungen zu bewältigen. Wenn die Aufgabenfülle nicht zu schaffen ist, der eigene Anspruch aber hoch bleibt, dann ist ein Burn-out im Bereich des Möglichen. Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit. Strategien, diese zu erlangen, lernen wir von Menschen, die große Krisen überstanden haben. Die Forschung zeigt uns inzwischen viele Wege, wie wir unsere Widerstandsfähigkeit erhöhen können. Diese erfahren Sie in diesem Seminar.

„Resiliente“ Menschen sind optimistischer, akzeptierender in ihrer Haltung und lösungsorientierter in ihrem Tun. Davon können wir uns „ein Scheibchen abschneiden“. Wir arbeiten dazu mit praktischen Übungen, Sachinformation und Austausch in der Gruppe. Es geht um innere Bewertungen, „Tankstellen“, „Energiefresser“ und mentale Strategien.

Sa/ So 16.-17.06.2012, 9.30 – 16.30 Uhr



BARBARA FRIEN
DIPLOM-PSYCHOLOGIN

COACHING
BERATUNG
TRAINING