

Resilienz im Arbeitsalltag stärken

Wie Sie sich und Ihre Mitarbeiter
vor Dauerstress schützen

>>Tagesseminar

>> SEMINARINHALTE

Aktuelle gesellschaftliche Trends setzen Angestellte immer mehr unter Druck. Alles muss schneller, effizienter und kostengünstiger werden.

Diese Anforderungen lösen nicht selten Stress aus. Resilienz hingegen bedeutet so viel wie psychische Widerstandsfähigkeit. Damit gemeint ist die Fähigkeit, Krisen mit Hilfe persönlicher und sozialer Ressourcen zu meistern und aus ihnen zu lernen.

In diesem Tagesseminar lernen Sie, was Dauerstress verursacht, wie man ihn erkennt und wie man Resilienz ausbauen kann. Dafür erhalten Sie praktische Tipps, um Ihre persönliche Resilienz zu stärken. Dabei betrachten wir sowohl Ihre eigene Resilienz als auch die Möglichkeit, diese bei Ihren Mitarbeitern zu stärken.

Konkret lernen Sie

- Erkenntnisse aus der psychologischen Forschung zum Thema Resilienz
- Erkenntnisse aus der Stress- und Bewältigungsforschung
- Darstellung und Erörterung von Stress-Modellen
- Förderung von Resilienz durch Ressourcen-Aufbau anhand von Übungen
- Förderung von Resilienz durch Stressbewältigungsstrategien mit Übungen
- Praktische Tipps, um die eigene Resilienz auszubauen

>> ZIELE & ZIELGRUPPE

Ziele

- Erkennen relevanter Stressoren und Schutzfaktoren bei sich selbst und anderen
- Erster Ausbau der Resilienz, in Form von praktischen Tipps für:
 - Erste-Hilfe bei akuter Belastung
 - Langfristig entspannte Lebenseinstellung
 - Umgang mit stressbelasteten Anderen
- Kenntnisse von resilienzorientierter Führung und Unternehmenskultur erwerben

Zielgruppen

- Mittleres Management / Führungskräfte aus allen Branchen
- Interessierte Fachkräfte aller Branchen
- Personalbeauftragte
- Interessierte Privatpersonen

>> ANMELDUNG

Sie interessieren sich für das Tagesseminar „Resilienz im Arbeitsalltag stärken“?

Senden Sie uns das untenstehende Formular ausgefüllt zurück, schicken Sie uns eine E-Mail an info@kom-neun.de oder besuchen sie unsere Internetseite www.kom-neun.de/kom-cademy, um weitere Informationen zu den nächsten Terminen zu erhalten. Für Organisationen bieten wir das Tagesseminar „Resilienz im Arbeitsalltag stärken“ auch für Gruppen vor Ort an.

K.O.M. HC Human Development & Consulting
Ein Bereich der K.O.M. Kommunikations- & Managementberatungs GmbH
Höhrenbergstraße 1
78476 Allensbach

Ich interessiere mich für das Tagesseminar der K.O.M.-cademy® „Resilienz im Arbeitsalltag stärken“, bitte kontaktieren Sie mich für weitere Informationen zum nächsten Termin und Ort.

.....
Name, Vorname

.....
Funktion

.....
Firma

.....
Anschrift

.....
Abweichende Rechnungsanschrift

.....
Telefon

.....
E-Mail

.....
Datum, Unterschrift

>> SEMINARLEITUNG



Winfried Neun

ist Gründer und Geschäftsführer der K.O.M. GmbH.

Der Verhaltensökonom und Unternehmens- & Innovations-coach agiert seit 25 Jahren als Ratgeber in Politik, Wirtschaft und Verbänden.

Er ist u.a. Autor des Bestellers „Warum es uns so schwer fällt, das Richtige zu tun- die Psychologie der Entscheidungen.“



>> ÜBER DIE K.O.M.-cademy®

Mit der K.O.M.-cademy® bietet die K.O.M. GmbH ihr Expertenwissen zu wirtschaftspsychologischen Themen in verschiedenen Seminar-Formen an.

Unsere Spezialisten für Wirtschaftspsychologie bringen Ihnen die neuesten und innovativsten psychologischen Anwendungen für die Wirtschaft bei. Dabei verknüpfen wir wissenschaftliche Inhalte mit Best Practices aus 25 Jahren praktischer Coachingerfahrung.

Sie erwartet kein Standardseminar, sondern ein einzigartiger Seminarstil, denn Sie dürfen die Inhalte direkt in der Veranstaltung mit speziell dafür entwickelten Methoden umsetzen. Wir legen Wert darauf, dass Sie selbst aktiv werden! Sie erhalten von uns praktische Hilfestellungen und Tipps für Ihren Alltag, die Sie sofort umsetzen können.

Nach dem Seminar ist vor dem Seminar: Damit Sie die Inhalte ohne Probleme in Ihren Alltag übertragen können, bieten wir Ihnen exklusiv ein Online-Beratungstool, mit dem Sie auch nach dem Workshop noch betreut werden.

Informieren Sie sich auch über unsere weiteren Angebote:



K.O.M. HC Human Development & Consulting
Ein Bereich der K.O.M. Kommunikations- & Managementberatungs GmbH
Höhrenbergstraße 1
78476 Allensbach

Telefon +49 7533 9359 00
Fax +49 7533 9359 29
E-Mail info@kom-neun.de