

MIT DRUCK UMGEHEN – RESILIENZ ENTWICKELN

Ort: UNUM institute, 1030 Wien, Geusaugasse 9/12

Termin: Di., 15.12., und Mi., 16.12.2020, jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

Referentin: Mag.^a Brigitte Lube

Gesundheitsfördernde Projekte verlaufen meist neben dem herkömmlichen Job und oft unter Zeitdruck. Ein großes Arbeitspensum verbunden mit einem ständigen Wechsel zwischen den Aufgaben lösen oft Konzentrationsstörungen, Angst, Bluthochdruck und Kopfschmerzen aus. Beim Versuch, die Situation durch erhöhten Einsatz aufzufangen, verlieren viele Menschen nicht nur ihre Ziele aus den Augen sondern auch den Zugang zu sich selbst - zu den eigenen Ressourcen. Folgeerscheinungen sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Unsicherheit, mangelndes Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, sinkender Bewältigungsglaube etc. Belastete MitarbeiterInnen brauchen in dieser Situation Unterstützung, wie sie ihre Widerstandskraft gegen die wachsenden Einflüsse von außen stärken können, in sich gefestigter und robuster werden, Zugang zu ihren persönlichen Ressourcen bekommen und ihr gesamtes Potenzial nutzen können, um in herausfordernden Situationen den Überblick zu behalten und mit Stress und Druck gewappnet umzugehen.

SEMINARZIELE

- Sie lernen unterschiedliche Resilienzmodelle kennen.
- Sie ermitteln Ihr persönliches Resilienzverhalten und -ziel.
- Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem Energiehaushalt umgehen und sich jederzeit selbst aufladen können.
- Sie können den Zugang zu Ihren vollen Ressourcen nutzen und ungeachtet der Situation Ihr volles Potenzial ausleben.
- Sie lernen, in unvorhersehbaren Situationen widerstandsfähig, flexibel und stark zu agieren und nicht im Reagieren gefangen zu sein.
- Sie mobilisieren Ich-Stärke und Motivation und strahlen diese auch aus.
- Sie kennen unterschiedliche mentale Techniken aus dem emotionalen, energetischen und rationalen Bereich, die Sie in herausfordernden Situationen anwenden können, um Ihre Widerstandskraft und Flexibilität aufrecht zu erhalten.

SEMINARMETHODEN

Dieser Workshop wird in Form eines Gruppencoachings abgehalten. Sie definieren und arbeiten für sich an Ihren persönlichen Trainingszielen. Mentale Techniken werden gemeinsam erfahren, erlernt und erprobt. Im Anschluss an das Seminar stellen Sie Ihr individuelles mentales Trainingsprogramm zusammen, um Ihre Resilienz zu trainieren und auch im Alltag aufrecht zu erhalten.

Information: 01 4000-76905, office@wig.or.at

Anmeldung: <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes
Österreich



Für die
Stadt Wien