



Dem Stress mit Resilienz begegnen

„Um klar zu sehen, genügt oft der Wechsel der Blickrichtung.“

Antoine de Saint - Exupéry

Im Arbeitsalltag bedeutet Resilienz, bei hohen Anforderungen und komplexen Arbeitsbedingungen widerstandsfähig und gelassen zu bleiben. Menschen mit einer starken Ausprägung von Resilienz fällt der Umgang mit schwierigen Situationen leichter. Bedingungen, die andere als Belastung einstufen, sehen sie als Herausforderung sowie als Möglichkeit zur Weiterentwicklung.

Wie die Wissenschaft auf diese faszinierende Eigenschaft gestoßen ist, aus welchen Persönlichkeitsmerkmalen sich Resilienz zusammensetzt und wie sie erlernbar ist, erfahren die Zuhörer bei diesem Vortrag.

Empfehlung zur Vertiefung

Dieser Vortrag eignet sich gut als Pilotveranstaltung, um Ihre Angestellten zu ermutigen, die persönliche Widerstandsfähigkeit zu verbessern. Wir empfehlen Ihnen, interessierten Mitarbeitern anschließend die Teilnahme an einem Resilienztraining zu ermöglichen, um den Umgang mit Stress nachhaltig zu verbessern. Informationen zu dieser Maßnahme finden Sie unter der Rubrik „Kurse“.

Ablauf

Die Referentin steht Ihrem Unternehmen 60 Minuten zur Verfügung. Die reine Vortragszeit nimmt 45 Minuten in Anspruch. Im Anschluss können Fragen innerhalb des Auditoriums oder in Eins-zu-eins-Gesprächen gestellt werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Teilnehmer begrenzt. Bei größeren Gruppen unterbreiten wir Ihnen gerne ein Angebot.

Bitte stellen Sie uns in Ihrem Betrieb einen ausreichend großen Raum mit Beamer und Leinwand und Flipchart zur Verfügung. Selbstverständlich kann der Vortrag auch gerne in unseren Räumen in Baden-Baden stattfinden.

Referentin



Katja Schweizer
Sportwissenschaftlerin
Sport- und Touristikmanagerin
Yogalehrerin
Personal Trainer

Investment

450,- Euro



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B76530
Baden-Baden

0178 / 146 40 76
auszeit-baden-baden@web.de
www.auszeit-baden-baden.com