

SEMINAR: 2022026

"Resilienz für Führungskräfte"

Zielgruppe: Führungskräfte der Landratsämter

Seminarinhalt:

Erhalt und Stärkung der psychischen Widerstandskraft

Die Ansprüche an Führungskräfte sind vielseitig. Führungskräfte sollen steuern und dabei die eigenen Ressourcen klug einsetzen. Der Umgang mit Belastungen ist lernbar, das heißt, wir können lernen "resilient" zu werden. Resilienz ist sozusagen das Immunsystem unserer Psyche, das uns beim Umgang mit Stress und Belastungen unterstützt. Das praxisorientierte Seminar stellt Methoden und Möglichkeiten der gezielten Stärkung der Resilienz speziell für Führungskräfte vor.

Inhalte:

- Resilienz - was ist das eigentlich?
- Resilienz-Zirkel
- Resilienter werden
- Was uns stark macht – Faktoren
- Konstruktiver Umgang mit Stress und Konflikten

Termin	Ort	Kosten
08.09.2022	Erfurt	Mitglieder: 15,00 € (Thüringer Landkreise) Nichtmitglieder: 50,00 €

Dozent/-in **Christiane Keller-Zimmermann**

Benötigte Arbeitsmittel:

Anmeldeschluss: Vier Wochen vor Seminarbeginn