

Webinar: Resilienz macht uns stark! - Vorbeugen ist besser als Burnout

Als Führungskraft professionell sich und Ihren Mitarbeiter*innen durch stürmische Zeiten helfen

Stürmische und herausfordernde Zeiten stellen unsere Fähigkeiten, unbeschadet, motiviert und leistungsfähig durchzuhalten, nicht nur im betrieblichen Kontext auf den Prüfstand. Geeigneter Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen wird daher immer wichtiger. Bei vielen Beschäftigten verstärken sich Stresssymptome bis zum beginnenden Erschöpfungs-Syndrom. Dies zeigt sich nicht nur in den steigenden AU-Tagen, sondern auch in der Effektivität der Leistungserbringung sowie im sozialen Miteinander.

Als Führungskraft sind Sie mehr denn je gefordert, den Betrieb am Laufen zu halten und gleichzeitig eine Art Fels in der Brandung zu sein, sowie professionell mit Sorgen, Ängsten und Nöten der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen umzugehen.

Das Seminar bietet Ihnen Ansätze, diese Herausforderung anzunehmen, und geeignete Tools, diese zu meistern. Sie werden befähigt, Ihre Krisenkompetenz zu erweitern, beginnende Burnout-Prozesse bei sich oder Ihren Mitarbeiter*innen rechtzeitig zu erkennen und Ihre Widerstandskraft gegen Stress sowie Ihre Bewältigungskompetenzen zu stärken (Resilienz).

Inhalte:

- Belastung in positive Energie verwandeln
- Ungewissheit, Stress und Krisen als Chance begreifen - förderliche Einstellungen stärken
- Phasen in Veränderungs- und Bewältigungsprozessen erkennen, gestalten und begleiten
- Professionelle Kommunikation in schwierigen Zeiten
- Individuelle Schlüssel erkennen, um in entscheidenden Situationen ruhig und gelassen zu bleiben

Ziele: Dieses Webinar unterstützt Sie dabei, sich selbst und Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen professionell zu begleiten. Sie stärken Ihre Fähigkeit, ein positives Arbeitsklima zu erhalten und lösungsorientiert zu handeln. Sie erhalten sofort wirksame Tipps, wie Sie Ihr eigenes Energielevel stärken.

Datum: 30.3.2023

Zeit: 9.30 bis 12.00 Uhr

Preis: 100 € zzgl. MwSt.

Webinarleitung: TeamChiemsee, Susanne Rosenegger

Weitere Information und Anmeldung finden Sie [hier ...](#)

