

Resilienz

Stehaufmentalität in schwierigen Zeiten



- Veranstalter -

eXousia Management

Immer mehr Menschen stehen am Rande Ihrer Leistungsfähigkeit. Sie zehren sich auf unter einer Last von vielfältigen Herausforderungen. Trotzdem muss es nicht immer gleich im Burn-out enden. Es gibt natürliche Mechanismen, die jedem Menschen inne wohnen, um Krisen zu meistern und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Was ist es aber, was manche Menschen befähigt, mit Veränderungen und Schwierigkeiten besser umzugehen als andere? Was macht sie widerstandsfähiger gegen die täglichen Hürden und Herausforderungen im Beruf und im Privatleben? Gibt es ein Schutzschild, das sie sich zulegen können? Eine gesunde Widerstandskraft?

Das Schlüsselwort heißt „Resilienz“. Und das Beste ist: Wem es nicht mit in die Wiege gelegt wurde, der kann es lernen. Denn bei „Resilienz“ handelt es sich um Orientierungsmuster und Handlungsstrategien, die uns helfen, leichter mit Veränderungen umzugehen. Wir können Krisen gestärkt überstehen und schwierige Situationen, sowohl privat wie auch im Beruf, besser meistern. Resiliente Menschen sind gesünder und leistungstärker, weil ihnen die Widrigkeiten des Lebens nicht so viel anhaben können.



Veranstaltungsort:



Schenck Technologie- und
Industriepark, Landwehrstr. 55,
Darmstadt

Aktuelle Termine



Bitte wählen sie Ihren Termin:

Dienstag/Mittwoch, 18./19.10.2011
Mittwoch/Donnerstag, 30.11./01.12.2011
Mittwoch/Donnerstag, 21./22.03.2012

1.Tag: 10.00 – 17.00 Uhr

2.Tag: 09.00 – 16.00 Uhr

Inhalt

- Wie Sie Burn-out vorbeugen oder beginnende Anzeichen abfangen
- Was ist Resilienz?
- Wie funktioniert Resilienz?
- Wie kann ich auf einfache Weise jeden Tag ein bisschen resilienter (widerstandsfähiger) werden?
- Training des psychisches Immunsystems
- Die drei Basishaltungen der Resilienz:
Optimismus
Akzeptanz (des Unabänderlichen)
Ressourcenorientierung
- Was kann ich tun, um die Hauptresilienzaktivitäten zu trainieren?
- Emotionales Selbstmanagement
- Verantwortung tragen
- Netzwerk- und Zielmanagement.

Ziel des Workshops

Die Teilnehmer erhalten Anstöße und Fertigkeiten, Krisen, Niederlagen und Rückschläge zu verkraften und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Nummer

EXOU-020-059

Teilnehmerzahl

bis 12 TN

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter und alle, die Krisen zu bewältigen haben

Methode

Vortrag und Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Arbeit mit dem Resilienz-Modell

Dauer

2 Tage

Kosten des Workshops

890,00 EUR pro Person zzgl. MwSt.

Ab der 2. Person einer Firma gewähren wir 10 Prozent Rabatt.



Veranstalter:

eXousia Management

Der Weg zu uns ...

Anreise mit dem Auto

SCHENCK TECHNOLOGIE- UND INDUSTRIEPARK erreichen Sie über die A5. Nehmen Sie die Ausfahrt „Weiterstadt“ und folgen der "Gräfenhäuser Straße" in Richtung Darmstadt. Aus der Gräfenhäuser Straße kommend, überqueren Sie die Pallaswiesen- straße und fahren, sich leicht rechts haltend, geradeaus in die Kirschen- allee. Biegen Sie an der nächsten Kreuzung links in die Landwehrstraße ab. Überqueren Sie die nächste Kreuzung. Nach ca. 400 m ist auf der linken Straßenseite der Empfang.

Besucherparkplätze sind vorhanden.



Anreise mit dem Flugzeug

Sie können mit dem Airliner vom Flughafen Frankfurt nach Darmstadt fahren. Der Airliner, ein komfortabler Reisebus, wartet auf Sie an der Bushaltestelle Nr. 14 vor der Ankunftshalle C. Er bringt Sie innerhalb 25 Minuten direkt nach Darmstadt.

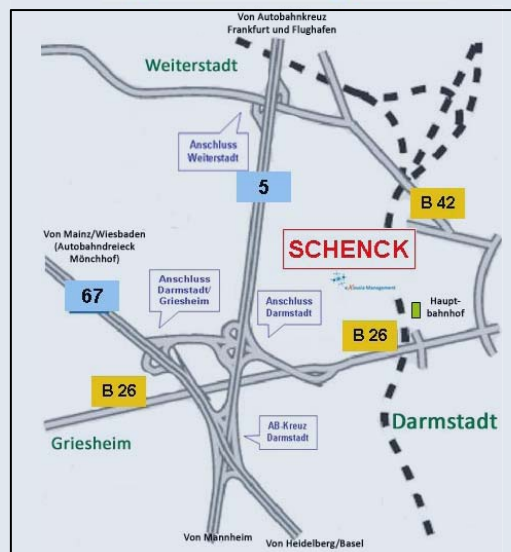
Anreise mit dem Zug

Zum SCHENCK TECHNOLOGIE- UND INDUSTRIEPARK sind es vom Hauptbahnhof ca. 15 Min. Fußweg oder ca. 3 Min. mit dem Taxi.

- Anmeldung und Beratung -

Hugo Kopanitsak Tel.: +49 (0)6258 – 70 40 235
Wegen Anfahrt Tel.: +49 (0)6151 – 32 0

- Workshop -



Veranstaltungsort:

Schenck Technologie- und Industriepark
Landwehrstraße 55,
64293 Darmstadt
info@exousia-management.de
www.exousia-management.de

Resilienz

Stehaufmentalität in schwierigen Zeiten

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der o.g. Veranstaltung an.

- Dienstag/Mittwoch, 18./19.10.2011
- Mittwoch/Donnerstag, 30.11./01.12.2011
- Mittwoch/Donnerstag, 21./22.03.2012

Titel/Vorname: _____
Nachname: _____
Firma: _____
Abteilung: _____
Straße: _____
PLZ / Ort: _____
Tel.: _____
E-Mail: _____

eXousia Management GmbH
Spessartstraße 22

64579 Gernsheim

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift: _____