

## Zukunftsfähig!

**Überleben Sie in einer völlig neuen, sich gerade „r-evolutionierenden“ Arbeitswelt. Entwickeln Sie in dieser Zeit Effizienz, Anpassungsfähigkeit und Attraktivität als Arbeitgeber.**

Post-pandemische Arbeitswelten, demografischer Wandel, fortschreitende Digitalisierung, soziale Medien, neue Technologien und eine veränderte Kommunikation erfordern Agilität. Das sind Herausforderungen der aktuellen Zeit, die uns beschäftigen und bewegen.

Lernen Sie mit diesen Herausforderungen und Veränderungen umzugehen und eignen Sie sich und Ihren Teams neues Wissen an, um erfolgreich am Markt zu bestehen. Ein Update im Denken, Lenken und Handeln. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Führungskräfte die richtigen Fähigkeiten erlernen, Ihre Mitarbeiter ausreichend Weiterbildung und Wertschätzung für Co-Kreativität erhalten und die Organisation im Ganzen eine zukunftsfähige Kultur (er)lebt.

Wir unterstützen Sie dabei.

---

## Resilienz – Mehr mentale Stärke Impuls Halbtags-Seminar

**Mit Resilienz-Verständnis und -Techniken, Stress in innere Stärke verwandeln**

*„In der Mitte von Schwierigkeiten, liegen die Möglichkeiten“ Albert Einstein*



Studien zeigen, dass der Job nach wie vor Stressursache Nr. 1 in Deutschland ist! Häufiger Stress ist nicht nur kräfteraubend, er schädigt auch das Immunsystem und ist Auslöser für psychische und körperliche Erkrankungen. Arbeitgeber, die ihren Mitarbeiter:innen Angebote zur Stärkung der eigenen Resilienz bieten, zeigen damit nicht nur besondere Wertschätzung und Verantwortung, sondern auch Weitsicht! Die Stärkung der individuellen und damit auch organisationellen Resilienz sorgt dafür, Herausforderungen und stressige Phasen besser zu bewältigen, körperliche und mentale Signale besser zu deuten und in stressigen Phasen kraftvolle Maßnahmen zu ergreifen.

### SEMINARINHALT



In unserem Impuls-Seminar lernen die Teilnehmenden die Bedeutung von Resilienz und ihren Nutzen für ein gesundes und erfüllendes Leben kennen. Stressoren werden identifiziert und reduziert, Ressourcen erkannt und aktiviert. Auf dieser Basis lassen sich individuelle Lösungsstrategien entwickeln. Für die schnelle und einfache Stressreduktion im (Arbeits-)Alltag vermitteln wir auch in gemeinsamen Übungen Best Practices.

### LERNZIELE



- Stress und seine Auswirkungen besser verstehen
- Resilienzfaktoren und Ressourcen erkennen
- Fertigkeiten zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflektion kennenlernen
- Tools und Methoden zur Stressreduktion anwenden

Angebot als geschlossenes Online-Seminar für Ihre Organisation.

**Investieren Sie jetzt in Ihr Führungs-Update! Bei Rückfragen stehen wir Ihnen zur Verfügung.**

