

Corso - Kurs

2/1790 - Resilienz erleben – 7 Praxisübungen

*Gestärkt in stressigen und schwierigen Zeiten
Resilienz lässt sich trainieren!*

Ente organizzatore - Organisator

CTM – Zentrum für Technologie und Management GmbH, Schlachthofstraße 57, 39100 Bozen
nur für Mitgliedsfirmen des Unternehmerverbandes Südtirol

Kursbetreuung: Martina Gufler (m.gufler@unternehmerverband.bz.it)

Destinatari - Zielgruppe

Alle die mehr Struktur in den Arbeitsalltag bringen möchten

Prerequisiti - Voraussetzungen

-

Obiettivi - Ziele

- Sie meistern Herausforderungen besser, wenn Sie über eine breite Palette an Ressourcen verfügen.
- Sie verstehen, wie Sie Ihre Ressourcen besser nutzen können, um auch im Stress gelassen zu bleiben und ihre mentale Stärke zu fördern.

Contenuti - Inhalte

Unser Arbeits- und Lebensalltag wird immer anspruchsvoller. Wir neigen dazu, diesen Anspruch oft zu unterschätzen und uns zu viel zuzumuten. Gerade in der aktuellen Zeit, in der man sich fast täglich auf neue Herausforderungen einstellen muss, ist eine hohe psychische Widerstandskraft und mentale Stärke unglaublich wichtig.

Resilienz, mentale Stärke & Gelassenheit lassen sich trainieren und das persolog® Resilienz-Profil unterstützt Sie dabei. Es hilft Ihnen, Ihren Blick auf die positiven Aspekte zu richten, die Ihnen dabei helfen schwierige und unsichere Zeiten besser zu meistern.

Mit Hilfe eines Fragebogens ermitteln Sie Ihre aktuelle Resilienz Kompetenz in 12 Resilienzfaktoren und erfahren so, wo Ihr größtes Entwicklungspotenzial liegt.

Inhalte:

- Wie kann man die innere Widerstandskraft entdecken
- Wie kann man die Resilienz-Kompetenz verbessern
- Wie kann man Stress und Gelassenheit trainieren

Docente - Kursleiter

Helga Niederstätter - Akademische Weiterbildnerin, diplom. Gestaltpädagogin und Gesundheitstrainerin, Mitglied von „Top 100 Trainer Excellence“, Seit 30 Jahre Berufserfahrung als Life Coach mit den Schwerpunkten Office Management, Selbst- Ziel- und Zeitmanagement, Gesundheits- und Stressmanagement sowie Persönlichkeits- und Mentaltrainerin.

Lingua di insegnamento - Unterrichtssprache

Deutsch

Durata/calendario/orario - Dauer/Kalender/Stundenplan

2 Tage (13 Stunden)

25/05/2023

26/05/2023

jeweils von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Luogo di svolgimento - Abhaltungsort

Unternehmerverband Südtirol, Schlachthofstraße 57, 39100 Bozen

[Anfahrtsskizze](#)

Termine di iscrizione - Anmeldeschluss

Donnerstag, 18. Mai 2023

Quota di partecipazione - Teilnahmegebühr

€ 690 + MwSt.

Schulungsunterlagen inbegriffen. Die Kursquote enthält auch die Kosten für die gemeinsamen Mittagessen sowie das Heft „Persolog Resilienz-Profil“

Dieser Betrag kann für Fondimpresa-Mitglieder über das „Betriebliche Schulungskonto“ gefördert werden. Mitglieder des Unternehmerverbandes können für die Erstellung des Ansuchens um Unterstützung beim CTM anfragen.

Attestato di frequenza - Teilnahmebestätigung

Jeder Teilnehmer, der mindestens 85% der Gesamtstunden besucht hat, erhält am Ende der Ausbildung eine Teilnahmebestätigung.