

## Resilienz – Dein empathischer Schutzschild gegen Stress Workshop für Unternehmer\*innen & Führungskräfte

### Warum ist das Thema Resilienz wichtig?

Resilienz gilt als die Zukunftskompetenz, die Menschen in immer unsicheren Kontexten flexibel und gesund hält. Die zunehmende Arbeitsverdichtung und Störungen in Arbeitsabläufen brauchen einen guten Umgang mit Stress, Belastungen und einen klaren Fokus auf die eigene Gesundheit. All das vereint Resilienz als das, was Menschen auch während und nach Krisen mental gesund bleiben lässt.

### Im Seminar lernen Sie u.a.

- Die Grundlagen der Resilienz anhand von einem interaktionalen Resilienzmodell zur praktischen Anwendung
- Schutzfaktoren der Resilienz und diverse Risikofaktoren
- Drei Techniken zur Resilienzsteigerung aus den Bereichen der Systemik, NLP, Hypnosystemik und Lösungsfokussierung
- Ideen zur resilienten Kommunikation und Führung
- Strategien für eigenes Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und mentale Gesundheit

**Termin:** Donnerstag, 13.06.2019, 15:00 – 19:00 Uhr

**Leitung:** Sebastian Mauritz Keynote-Speaker & Trainer

**Kosten:** 55 Euro, für Mitglieder des Unternehmensnetzwerks kostenlos

**Anmeldung:** Geschäftsstelle des Unternehmensnetzwerkes

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

[koordinierungsstelle@werk-statt-schule.de](mailto:koordinierungsstelle@werk-statt-schule.de)

Telefon: 05551 – 9788-17

**Anmeldeschluss: bis spät. 07.06.19**