

Seminar

Resilienz-Intensiv-Training

Schlüsselkompetenz für dynamische Zeiten

Dozenten:

Sabine Jansen
Resilienz erleben!

Termin:

16.10 – 17.10.2019

Cooperative. Leadership. Development.

Diese Veranstaltung richtet sich an:

Vorstände, Führungskräfte und Spezialisten

Erfolgsfaktor Resilienz

Für Führungskräfte gehören Zeit- und Leistungsdruck, schwierige Situationen und anspruchsvolle Herausforderungen zu ihrem Tagesgeschäft. Um auf Dauer und mit Erfolg damit gut und vorausschauend umgehen zu können, brauchen sie stabilisierende Schlüsselkompetenzen wie innere Stärke, Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität. All diese Eigenschaften lassen sich mit dem Begriff RESILIZENZ umschreiben.

Das 2-tägige Resilienz-Intensiv-Training bietet eine sehr effektive und kompakte Möglichkeit, die persönliche Resilienz nachhaltig zu stärken. RESILIZENZ ERLEBEN! steht dabei im Mittelpunkt mit dem Ziel, Stärken und Ressourcen weiter auszubauen, Stolpersteine im Alltag rechtzeitig zu erkennen, mit Belastungen konstruktiv umzugehen, Handlungsspielräume zu nutzen, in turbulenten Zeiten handlungsfähig zu bleiben und schneller wieder in Balance zu kommen. Das Ergebnis ist ein spürbarer Gewinn an Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit!

Ihr Nutzen:

- Sie lernen die Resilienz-Faktoren von A (wie Akzeptanz) bis Z (wie Zukunftsorientierung) kennen
- Sie stärken Ihre gesunde Selbstführung
- Sie reflektieren Ihre aktuelle Lebenssituation
- Sie stärken Ihre Wahrnehmung für konstruktive und destruktive Denk- und Verhaltensmuster
- Sie entwickeln ein Gespür für mehr Achtsamkeit im Alltag
- Sie tanken Kraft und innere Stärke
- Sie erkennen Ihre Handlungsspielräume für Veränderungen
- Sie entwickeln für sich realistische Ziele und planen passende Schritte für eine erfolgreiche Umsetzung

Inhaltsschwerpunkte:

- Zum Einstieg: Informatives rund um das Thema Resilienz
- Persönlicher Resilienz-Check
- Auf einen Blick: Aktuelle Rollen und Aufgaben im Leben
- Stärken und Erfolgsstrategien erkennen: Die persönliche Time-Line
- Die Pflege des persönlichen Energiehaushalts: Energieräuber entlarven – Kraftquellen entdecken
- Grenzen setzen! Sich selbst und anderen
- Den Druck im Alltag minimieren: Innere Antreiber identifizieren und ausbalancieren
- Aus Veränderungswünschen ein stimmiges Ziel entwickeln (nach ZRM / Zürcher Ressourcenmodell)

- Achtsamkeit – Die Basis für Stabilität im Leben

Dozenten: Sabine Jansen ist zertifizierte Resilienz- und Businesscoach. Die Stärkung persönlicher Kompetenzen im Umgang mit Herausforderungen und Veränderungen in Zeiten ständigen Wandels steht im Mittelpunkt ihrer Seminare und Trainings. Ihre Ausbildung zur Systemischen Coach, sowie ihre langjährige Berufserfahrung als Bankbetriebswirtin bilden die Basis für ihre lebendigen und praxisorientierten Veranstaltungen.

Organisatorisches

Ihre Dozenten:

Sabine Jansen, Resilienz erleben!

Fax-Anmeldung 02602 14 95-500

Termin:

16.10 – 17.10.2019

Anmelde-Nr.:

SB119-1191

Preis:

EUR 1.290,- für Mitglieder der ADG/des Fördervereins
EUR 1.615,- für Nicht-Mitglieder

Diese Veranstaltung kann auch in Ihrer Region angeboten oder als Qualifizierungsmaßnahme direkt in Ihrem Haus durchgeführt werden

Resilienz-Intensiv-Training Schlüsselkompetenz für dynamische Zeiten

Name, Vorname

Position

E-Mail Teilnehmer

E-Mail Hauptansprechpartner

Institut

Telefon Teilnehmer

Straße/Postfach

Zugangskennung VR-Bildung

PLZ/Ort

Datum Unterschrift und Stempel

Wir buchen Ihnen automatisch ab dem Vorabend der Veranstaltung ein Zimmer im Hotel inklusive aller zusätzlichen Leistungen. Hotel Schloss Montabaur verfügt über drei Zimmerkategorien*. Bitte kreuzen Sie Ihre bevorzugte Wahl unbedingt an.

Standard Comfort Superior

Die aktuellen Zimmerpreise finden Sie online unter: www.adgonline.de/adg-hotelpreise. Wir setzen alles daran, Ihnen nach Verfügbarkeit Ihre Wunschkategorie zu optionieren.

Wenn Sie nicht am Vorabend anreisen oder gar keine Übernachtung benötigen, kreuzen Sie dies bitte an:

keine Vorabendanreise keine Übernachtung

Mit welchem Verkehrsmittel werden Sie anreisen?

Bahn PKW PKW-Mitfahrer

In welcher Form möchten Sie gerne Ihre Seminarunterlagen und Skripte erhalten?

analog (ausgedruckt) digital

*Bei Übernachtung in externen Hotels gelten diese Zimmerkategorien nicht.

Ansprechpartner für inhaltliche Fragen

Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch gerne für weitergehende Fragen oder Informationen zur Verfügung.

Teresa Görg
B.A.

Produktmanagerin für: Coaching, Führung und Training

T: (02602) 14-279

F: (02602) 1495-279

teresa_goerg@adgonline.de

Anmeldung/organisatorische Fragen

Servicecenter Seminare

T: (02602) 14-500

F: (02602) 1495-500

service@adgonline.de

Akademie Deutscher Genossenschaften ADG

Schloss Montabaur | 56410 Montabaur

www.adgonline.de

Ein Angebot im Rahmen des ADG-Jahresprogramms 2019