Resilienz im Homeoffice

TTT12-e

Inhalte

- Das Konzept der Resilienz und die psychische Widerstandsfähigkeit
- Das Säulenmodell der Resilienz
- Gesundes Arbeiten: die grundlegenden Faktoren
- Resilienz im Homeoffice
- Einschränkungen durch Corona
- Erkennen von emotionalen Defizitstrukturen
- Schutz- und Risikofaktoren
- Aktiv werden: Gestalten statt Ertragen
- Teamarbeit im Homeoffice: Strukturen und Verantwortung
- Persönlichkeitstypen und Resilienz
- Umgang mit Rückschlägen im Alltag
- Übungen für das Resilienz Training im Homeoffice

Ziel

Nach diesem Seminar kennen die Teilnehmer die Grundlagen der Resilienz. Sie sind in der Lage ihre Schutzfaktoren effektiv zu stärken und die Risikofaktoren, die insbesondere durch äußere Störungen und organisatorische Defizite hervorgerufen werden, zu verringern. Dieses Wissen kann ihnen helfen, aktive Strategien zur besseren Widerstandsfähigkeit zu entwickeln.

Dauer

90 Minuten, jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

Preis zzgl. MwSt

120,00 €

WebInfo

11952300