

**Online-Seminar****Resilienztraining: Resilienz in der Praxis üben, Ressourcen aufbauen und innere Stärke fördern.****Mittwoch, 27. Oktober 2021**

Ärger, Wut, Sinn- und Motivationsverlust, Erschöpfung; wo bitte ist die Resilienz hin? Es gibt tatsächlich Menschen, aus denen strotzt eine untrügliche Superkraft, nichts haut sie um, Herausforderungen nehmen sie mit einem Lächeln an und zu guter Letzt strahlen sie ein Selbstbewusstsein aus, als trugen sie eine sichere Weste, an der alles Gefährliche abprallt. Ganz einfach; diese Menschen sind in der Lage mit Belastungen im Arbeits- und Lebensalltag bestens umzugehen. Sie rutschen nicht in die Opferrolle, sie übernehmen Verantwortung für ihr Schicksal. Es ist nie zu spät. Resilienz ist erlernbar. Wir können täglich etwas dafür tun. Wie sie das bewältigen, können Sie im Resilienztraining üben.

Ziel des Resilienztrainings ist es, mit praxisnahen Bewältigungsstrategien den alltäglichen beruflichen aber auch privaten Herausforderungen zu strotzen, auf sich selbst zu achten, um so Leistungsfähigkeit, Motivation, Freude und Gesundheit aufrecht zu erhalten.

In diesem Seminar geht es um gezielte Übungen die mentale Stärke auszubauen bzw. zu bewahren. Mit Alltagstipps und Empfehlungen sind Sie in der Lage ihre täglichen Anforderungen und Herausforderungen besser zu meistern. Mit der neugewonnenen Klarheit behalten Sie das Ruder in der Hand.

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre innere Stärke aktiv ausbauen und trainieren möchten. Die Teilnehmenden erhalten Unterlagen vorab, um sich effizient auf das Seminar vorbereiten zu können.

**Programm**

- 09:00 Uhr**      **Begrüßung, Erläuterungen zum „Webinar“, Vorstellungsrunde**
- 09:15 Uhr**      **Einstieg in die Resilienz; Grundmuster, Einstellungen und Bewertungen**
- **Gedanken sortieren und in gezielte Richtungen lenken**
  - **Blockaden auflösen und Denkmuster ändern**
- 10:00 Uhr**      **Handlungsspielräume und Vielfalt von Optionen ausloten**
- **Mit schwierigen Situationen umgehen**
  - **Wie sehen meine Einflussbereiche aus?**
  - **Wo und wie kann ich diese erhöhen?**
- 10.45 Uhr**      **Stärken und Ressourcen erkennen, ausbauen und nutzen**
- **Was kann ich tun, um körperlich und mental gesund zu bleiben?**
  - **Welche Kraftquellen stehen bereit?**

### **12.00 Uhr    Ende des Online-Seminars**

Input und Moderation: Anika Klug-Winter, Betriebswirtin und Wirtschaftspsychologin

*Änderungen vorbehalten*

### **Organisatorisches**

**Termin:** 27. Oktober 2021

**Teilnehmerzahl:** Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 16 Personen begrenzt.

**Teilnahmegebühr:** Die Tagungsgebühr beträgt 245,00 Euro zzgl. Umsatzsteuer.  
Im Betrag enthalten sind die Kosten für die Veranstaltung und Unterlagen enthalten.

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis zum 20. Oktober 2021 verbindlich Online oder per E-Mail bei uns an. Sie erhalten nach Anmeldeschluss eine Bestätigung und Rechnung.  
Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der uve regional GmbH.

**Technische Voraussetzungen:** Sie erhalten eine gesonderte Email-Einladung über das Tool „GoToMeeting“ in der Sie ein Kennwort für den Zugang zum Seminar bzw. einen Zugangscode finden sowie eine Email mit den Unterlagen zum Seminar.

Hier ein paar Hinweise, um das Onlineseminar möglichst angenehm zu gestalten:

- Das Seminar sieht Audio- und Videoübertragung vor, so dass wir empfehlen ein Laptop oder einen PC mit integrierter oder externer Kamera zu verwenden über das eine Verbindung zu „GoToMeeting“ herstellbar ist. Bei Verwendung eines Smartphones ist zu bedenken, dass die geteilten Dokumente weniger bequem gelesen werden können und dass es sich möglichst in einer feststehenden Halterung befinden sollte.  
Es ist auch möglich, sich per Direkteinwahl (ohne Video) in das Seminar einzuwählen
- Für die bessere Audioübertragung empfehlen wir Kopfhörer mit integrierter Sprechfunktion zu verwenden.
- Schaffen Sie am besten eine neutrale und ungestörte Arbeitsumgebung und beleuchten sie ihren Seminarplatz möglichst diffus (z.B. Deckenlicht von oben) um keine scharfen Schatten oder Lichteffekte zu bekommen.
- Schalten Sie sich am besten 10 Minuten vor dem Seminar zu und richten Sie sich mit Kamera und Kopfhörern (+ Getränk) bequem ein und machen sich dabei kurz mit den Funktionen vertraut, bevor Sie auf „Ich bin bereit“ schalten.
- Speichern Sie die mitgesendeten Dokumente am besten bei sich ab, so dass sie auf diese im Zweifel zugreifen können oder drucken sie diese vorher aus.

### **Stornierungen**

Bis zum 20. Oktober 2021 besteht die Möglichkeit, eine Anmeldung zu stornieren. Bei einer späteren Stornierung bzw. Nichtteilnahme wird der Teilnahmebeitrag in Rechnung gestellt. Angemeldete Personen können jedoch eine/n Ersatzteilnehmer/in benennen.

**Rückfragen und Anmeldungen richten Sie bitte an**



## Seminarreihe 2021

uve regional GmbH  
Vernetzung & Beratung,  
Kalckreuthstr. 4, 10777 Berlin,  
Tel. 030 31582-500  
[info@uve-regional.de](mailto:info@uve-regional.de);  
[www.uve-regional.de](http://www.uve-regional.de)