

## **Inhouse-Seminar „Resilienztraining: Resilienz in der Praxis üben, Ressourcen aufbauen und innere Stärke fördern“**

Ärger, Wut, Sinn- und Motivationsverlust, Erschöpfung; wo bitte ist die Resilienz hin?

Die Mitarbeiter\*innen von Jobcenter stehen aktuell vor vielen Herausforderungen und erleben Stressfaktoren wie die erst halbwegs überwundene Pandemie, die Auswirkungen des Krieges in der Ukraine, hohe Antragsflut und als Folge Arbeitsüberforderung. Daneben ist meist auch noch ein nicht selten stressiges Familienleben zu organisieren.

Das Seminar bietet eine Orientierung und praxisnahe Bewältigungsstrategien für die alltäglichen beruflichen aber auch privaten Herausforderungen. Es wird beigebracht, wie man auf sich selbst achten und Leistungsfähigkeit, Motivation, Freude und Gesundheit aufrechterhalten kann.

In diesem Seminar geht es auch 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**

<b>9:00</b>	<b>Begrüßung, Vorstellungsrunde</b>
<b>10:10</b>	<b>Einstieg in die Resilienz; Grundmuster, Einstellungen und Bewertungen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gedanken sortieren und in gezielte Richtungen lenken</li><li>• Blockaden auflösen und Denkmuster ändern</li></ul>
<b>11:00 – 11:30</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>12:00</b>	<b>Handlungsspielräume und Vielfalt von Optionen ausloten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mit schwierigen Situationen umgehen</li><li>• Wie sehen meine Einflussbereiche aus?</li><li>• Wo und wie kann ich diese erhöhen?</li></ul>
<b>12:30 – 13:30</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>13:30</b>	<b>Stärken und Ressourcen erkennen, ausbauen und nutzen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Was kann ich tun, um körperlich und mental gesund zu bleiben?</li><li>• Welche Kraftquellen stehen bereit?</li></ul>
<b>14:30 – 15:00</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>15:00</b>	<b>Praktische Übungen</b>
<b>16:00</b>	<b>Ende der Veranstaltung</b>

**Input und Seminarleitung:** Anika Klug-Winter, Betriebswirtin und als Zusatzqualifikation  
Wirtschaftspsychologin *Änderungen vorbehalten*

## Organisatorisches

**Termin:** nach Vereinbarung

**Teilnehmerzahl:** Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 14 Personen begrenzt.

**Veranstaltungskosten:** 1.975,00 Euro zzgl. Umsatzsteuer, zzgl. Reise- sowie Übernachtungskosten.

Die genauen Kosten berechnen sich nach Ermittlung konkreter Kosten für Unterkunft und Reiseaufwand.

Im Betrag enthalten sind die Kosten für die Veranstaltung, Unterlagen und Teilnahmebescheinigungen.

**Veranstaltungsort:** nach Vereinbarung

**Anmeldung:** Schicken Sie uns bitte eine formlose Email-Anfrage und wir senden Ihnen unser Angebot zu. Gerne können Sie dieses Seminar auch als Online-Seminar buchen.

Es gelten die allgemeinen [Geschäftsbedingungen](#) der uve regional GmbH.

### Rückfragen und Anmeldungen richten Sie bitte an

uve regional GmbH,  
Vernetzung & Beratung,  
Kalckreuthstr. 4,  
10777 Berlin  
[www.uve-regional.de](http://www.uve-regional.de)

Frau Dolbonosova  
Tel. 030 31582-502  
[dolbonosova@uve-regional.de](mailto:dolbonosova@uve-regional.de)