

**Online-Seminar „Resilienztraining: Resilienz in der Praxis üben, Ressourcen aufbauen und innere Stärke fördern“ am 05.12.2024**

Ärger, Wut, Sinn- und Motivationsverlust, Erschöpfung; wo bitte ist die Resilienz hin? Die Mitarbeiter\*innen von Jobcenter stehen mit den Änderungen des SGB II und z. B. der Einführung des Job-Turbo vor vielen Herausforderungen und erleben Stressfaktoren wie die Neuordnung der Kundenkommunikation, 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**

Donnerstag, 05.12.2024, 09:00 bis 12:00 Uhr

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>09:00</b> | Begrüßung, Erläuterungen zum „Webinar“, Vorstellungsrunde   |
| <b>09:15</b> | Einstieg in die Resilienz; Grundmuster, Einstellungen und Bewertungen <ul style="list-style-type: none"><li>• Gedanken sortieren und in gezielte Richtungen lenken</li><li>• Blockaden auflösen und Denkmuster ändern</li></ul>           |
| <b>10:00</b> | Handlungsspielräume und Vielfalt von Optionen ausloten <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>10:45</b> | Stärken und Ressourcen erkennen, ausbauen und nutzen <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>12:00</b> | Ende der Veranstaltung  |

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

*Änderungen vorbehalten*

## Organisatorisches

- Termin:** 05. Dezember 2024, 09.00 bis 12.00 Uhr
- Teilnehmerzahl:** Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 16 Personen begrenzt.
- Teilnahmegebühr:** Die Tagungsgebühr beträgt 259,00 Euro zzgl. Umsatzsteuer.

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

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis zum 28.11.2024 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 ca. 1 Woche vor der Veranstaltung eine gesonderte Email-Einladung mit den Zugangsdaten, technischen Hinweisen zur Kommunikationsplattform Zoom und den Unterlagen zum Seminar.

Hier vorab ein paar Hinweise, um das Online-Seminar möglichst angenehm zu gestalten:

- Das Online-Seminar sieht Audio- und Videoübertragung vor, so dass wir empfehlen ein Laptop oder einen PC mit integrierter oder externer Kamera zu verwenden. 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 Telefoneinwahl (ohne Video) in das Seminar einzuwählen.
- Für eine optimale Audioübertragung empfehlen wir Kopfhörer mit integrierter Sprechfunktion zu verwenden.
- Schalten Sie sich am besten 15 Minuten vor dem Online-Seminar zu und richten Sie sich mit Kamera und Kopfhörern (+ Getränk) bequem ein und machen sich dabei kurz mit den Funktionen vertraut.
- 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.
- **Bei Fragen zu Ihrer technischen Ausstattung, stehen wir Ihnen im Vorfeld des Seminars zur Klärung und für Tests gerne persönlich zur Verfügung.**

## Stornierungen

Bis zum 28. November 2024 besteht die Möglichkeit, eine Anmeldung kostenfrei 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

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

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