



BILDUNGSANGEBOT

Stärkung der Resilienz durch Emotionale Kompetenz - Grundlagenseminar in Dresden

Wir alle kennen Menschen, die trotz Misserfolg den Kopf nicht hängen lassen, sich schneller von Rückschlägen erholen und daraus sogar souveräner hervorgehen. Dahinter steckt eine psychische Widerstandskraft. Die innere Stärke hilft Ihnen im Arbeitsalltag kraftvoll und gelassen zu bleiben und aus Widrigkeiten des Lebens persönlich positiv zu bleiben.

Inhalt:

- Resilienz, was bedeutet das?
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Analyse des eigenen Resilienz-Profiles (Widerstandsfähigkeit)
- Ungünstige Gedankenspiralen erkennen und in positive Gedanken umwandeln
- Eigene Ressourcen nutzen, neue Strategien einsetzen
- Faktoren und Schlüsselemente für mehr Gelassenheit

Zielgruppe:

Sekretär/-innen und Assistent/-innen, Führungskräfte, Personalreferenten sowie interessierte Mitarbeiter/-innen

Trainer:

Birigt Bernard, Bernard und Partner

Teilnehmerzahl:

6 bis 16 Personen

Das Seminar kann auch im Paket des Arbeitskreises Sekretariat und Assistenz gebucht werden.

Abschluss/Zertifikat:

Teilnahmebescheinigung der bsw - Beratung, Service & Weiterbildung GmbH

Im Preis sind Pausenimbiss, Getränke und Seminarunterlagen enthalten.

Termine	14.02.20, 09:00 - 16:30 Uhr
Anbieter	bsw GmbH
Ort	bsw - Beratung, Service & Weiterbildung GmbH Rudolf-Walther-Straße 4 01156 Dresden
Ansprechpartner	Gerd Richter 0371/5334613
Preis	295,00 EUR zzgl. ges. USt. pro Teilnehmer 351,05 EUR inkl. 19 % USt. pro Teilnehmer

