RESILIENZ TRAINING

Freiburg Institut
+49-163- 59 60 002
Ellen-Gottlieb-Str. 7, 79106 Freiburg

freiburg INSTITUT

SCHULUNG FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

mit
Antonia Engel

Resilienz macht den Unterschied! Resilienz spielt eine entscheidende Rolle im **Arbeitsumfeld**. Studien zeigen, dass die Mehrheit mit **mentalen Herausforderungen** kämpft, verstärkt durch die Corona-Pandemie. Arbeitgeber sollten **verstärkt Bewusstsein** für dieses Thema schaffen, **insbesondere bei Führungskräften**.

Ziele & Inhalte

- Überblick zu der Entwicklung des Themas psychischer **Belastungen & Erkrankungen in der Arbeitswelt**
- Gesundheit & Stressbewältigung
- Resilienz-Konzept: **Resilienz, Risikofaktoren & Schutzfaktoren**
- Stressauslöser & Warnsignale
- Möglichkeiten & Grenzen der Führungsverantwortung
- Reflektion: **wie gesund ist mein Führungsstil**?
- Grenzen der Belastbarkeit bei Mitarbeitenden erkennen
- **Praktische Tipps**: Umgang mit betroffenen Mitarbeitenden, Anlaufstellen, Checks & Tools

Wieviel ?

Individuell nach Absprache.

Wo ?

In Präsenz: entweder bei Ihnen vor Ort **ODER** bei uns im Freiburg Institut.

Information & Anmeldung: antonia.engel@freiburg-institut.com / 0176 70413231