

# Seminare & Fortbildungen



Wir sind anerkannter Träger im Sinne des Bildungszeitgesetzes Baden-Württemberg (§10 Abs. 7 BzG BW)

## Individuelle Strategien zum Umgang mit Stress und Belastung am Arbeitsplatz – Resilienztraining (Workshop)

### Fortbildungsinhalt:

Herausfordernde Zeiten verlangen von uns oft besondere Fähigkeiten wie Flexibilität, Anpassungs-, Veränderungs- und Handlungsbereitschaft. Dabei stellen sich oft die Fragen, wie komme ich psychisch gesund oder sogar mental gestärkt aus einer Krise, oder aus schwierigen Zeiten wieder hervor? Dafür gibt es Schlüssel, Methoden und Wege, die wir Ihnen in diesem Workshop zeigen möchten. Dabei geht es nicht um eine ständige Selbstoptimierung, sondern darum, unsere kraftgebenden Ressourcen wieder zu aktivieren und zu stärken. Das Immunsystem unserer Seele, die Resilienzfähigkeit, spielt dabei eine wichtige Rolle.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit Impuls-Input-Einheiten und vielfältigen Methoden. Sie lernen die 7 Resilienzfaktoren kennen und erhalten praktische Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag. Sie aktivieren und stärken persönliche Ressourcen, durch die Erkenntnis, dass es eine direkte Verbindung zwischen Resilienz und körperlichem und seelischem Wohlbefinden gibt und wie darauf Einfluss genommen werden kann. Zudem erfahren Sie verschiedene Achtsamkeits-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, für ein besseres Körpergefühl. Ein Anwendungs- und Integrationsplan für den Alltag rundet den Tag ab.

<b>Referent:</b>	Beraterin und Trainerin von Motio GmbH & Co. KG, Mindfulness- und Resilienzcoach, über 30 Jahre Erfahrung als Coach für Führungskräfte		
<b>Zielgruppe:</b>	Mitarbeitende der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. im RV Oberschwaben Bodensee sowie für Beschäftigte anderer Einrichtungen/Betriebe		
<b>Verpflegung:</b>	Tagungspauschale mit vegetarischem Essen, Getränke und Snacks inklusiv		
<b>Ort:</b>	Seminarraum im 2. OG Johanniter- Unfall- Hilfe Pfannenstiel 29a 88214 Ravensburg		
<b>Termin:</b>	13.06.2024 9:00-17:00 Uhr		
<b>Organisationszugehörigkeit</b>	JUH Oberschwaben/ Bodenseekreis	andere JUH Dienststellen	Extern
<b>Teilnahmegebühr:</b>	€ 205,00	€ 265,00	€ 310,00
<b>Max. Teilnehmeranzahl:</b>	15		
<b>Fortbildungsnummer:</b>	RV24_JUH_OSB_Resilienz		
<b>Anmeldung:</b>	<a href="http://www.johanniter.de/fobi-osb">www.johanniter.de/fobi-osb</a>		
<b>Anmeldeschluss</b>	08.03.2024 (danach nur nach tel. Rücksprache 0751/ 36149-46)		



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben