

Resilienz – oder: wie werde ich ein „Stehauf-Mensch“?

Belastungen im Alltag und im Beruf werden immer größer und wachsen uns häufig über den Kopf. Es ist höchste Zeit, wirksam dagegen zu steuern!

Wie gehe ich mit dem täglichen Stress besser um, wie werde ich seelisch widerstandsfähiger?

Resilienz – bezeichnet die seelische Kraft und Energie, den täglichen Anforderungen gerecht zu werden. Resilient zu sein bedeutet, widerstandsfähig mit Druck- und Stress-Situationen umzugehen, Krisen zu bewältigen und aus ihnen zu lernen, Herausforderungen gelassen anzugehen und die innere Balance zu finden.

Inhalte:

- Resilienz – die innere Kraftquelle
- Sieben Schlüsselemente für die eigene Balance
- Resilienzfähigkeit – wie stark bin ich selbst
- Der persönliche Weg zu Ruhe und Gelassenheit
- "Erste-Hilfe-Maßnahmen" für den Transfer in den Alltag

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte,

- die eine hohe Arbeitsbelastung bzw. Doppelbelastung spüren
- die besser und gelassener mit den täglichen Anforderungen umgehen wollen
- die insgesamt souverän im Alltag in der Balance und damit leistungsfähiger sein wollen

Ihre Dozentin: Hella Ackermann - Training und Coaching

Dauer des Seminars: ca. 4 Stunden

Durchführung des Web-Seminars:

am: **26. April 2023** ab 09:00 Uhr Seminarnummer:260423SI/stauf/HA

am: **22. Juni 2023** ab 13:00 Uhr Seminarnummer:220623SI/stauf/HA

die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Teilnahmebestätigung / Rechnung

Gebühren je Teilnehmer*in: 155,00 € inkl. der gesetzl. MwSt.

Der Veranstalter ist ein gemeinnütziger e.V. und umsatzsteuerfrei (§ 4 Abs. 22a UStG)

(Darin enthalten sind Seminarunterlagen und Fortbildungsnachweis per Email nach dem Web-Seminar.)

Es erfolgt eine schriftliche Teilnahmebestätigung inkl. Rechnung über die Seminargebühren per Email **damit verbunden auch die Zugangsdaten zum Web-Seminar**. Seminarstornierungen bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn sind kostenfrei, danach werden 30,00 € Bearbeitungsgebühr, ab einer Woche vor dem Web-Seminartermin und bei Nichtbesuch des Web-Seminars wird die volle Gebühr fällig, da aufgrund Ihrer Anmeldung die TN Anzahl nicht erweitert wurde. Im Weiteren gelten analog die Seminarbedingungen des BTK sowie die beiliegenden Hinweise. Gutscheineinlösung und Newsletter- Rabatte sind bei Web-Seminaren nicht möglich.

Beachten Sie die nachfolgenden Bedingungen (Folgeseite) zum Web-Seminar.



Web-Seminaranmeldung per E-Mail seminare@beraterteamkommunal.de oder über die Homepage ggf. auch per Fax an 03 64 21 /2 47 25 oder 03 64 21/3 21 19 o. per Brief möglich

Hiermit melden wir, verbindlich, unter Anerkennung der Seminarbedingungen,

zum Seminar am: _____ Seminarnummer: _____
folgende MitarbeiterInnen an (Name, Vorname, Tätigkeit): _____

Ergänzende Bedingungen zum Web-Seminar:

Das Web-Seminar wird über ZOOM angeboten. Wie das Ganze (Anmeldung) geht, erläutern wir nachfolgend.

Sie benötigen entweder einen Laptop oder einen Rechner mit Kamera (optional) und Lautsprechern oder ein Handy bzw. ein Tablet sowie einen vernünftigen Internet-Zugang.

Eine Anleitung (Das Video ist in Englisch aber mit deutschen Untertiteln) findet man unter <https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil>

Über Laptop/PC ist es am einfachsten auf die Seite von ZOOM zu gehen und den Menüpunkt

"Einem Meeting beitreten" auszuwählen. Link dazu: <https://zoom.us/join>

Sie müssen dann das Programm /Plugin installieren und danach mit der Meeting Nummer sowie dem Passwort dem Seminar beitreten.

Möglich ist auch, dass Sie einfach den Ihnen mitgeteilten Link verwenden.

Beim Handy ist die Installation einer APP erforderlich.

Bedingungen bzw. Datenschutz für die Teilnahme

Unser Meeting wird offen gestaltet. Das heißt, dass die Teilnehmer sich untereinander mit dem Teilnehmernamen erkennen können. Ob man sich mit dem Video zeigt und/oder spricht (statt eine schriftliche Frage über den Chat zu stellen) beeinflusst der Teilnehmer selbst.

Das Meeting wird von uns nicht aufgezeichnet. Daten zu dem Meeting (Teilnehmer, Adressen und Beiträge) werden von uns nicht gespeichert bzw. sofort nach dem Meeting (Chat) gelöscht.

Wir können interne Aufzeichnungen/Mitschnitte der Teilnehmer (Screenshots, Audioaufzeichnungen etc.) leider nicht unterbinden. Für den Schutz seiner Daten und Beiträge ist insofern jeder Teilnehmer selbst verantwortlich.

Probleme und Rechtsverstöße können an die Bildungswerkstatt des SIC und den Gastgeber/Host des Meetings gemeldet werden. Schadensersatzansprüche aller Art sind gegen die Bildungswerkstatt des SIC und den HOST mit Ausnahme von Fällen des Vorsatzes oder der groben Fahrlässigkeit ausgeschlossen. Wir haften nicht für die technischen Dienste über die das Meeting abgewickelt wird.

Da Verbindungen über Onlinedienste gehackt werden können, ist jeder Teilnehmer für den Schutz seiner Systeme selbst verantwortlich (Firewall etc.).

Für den Inhalt der Beiträge der Teilnehmer sind wir nicht verantwortlich.

Teilnehmer können vom Host jederzeit ausgeschlossen werden (Hausrecht).

Wir behalten uns vor, ein Web-Seminar bei zu geringer Teilnehmerzahl oder aus anderen Gründen abzusagen. Über die Erstattung von bereits entrichteten Teilnehmergebühren hinaus sind weitere Ansprüche ausgeschlossen. In den Web-Seminar Gebühren sind Kosten (zum Beispiel Telefon, Internet) nicht enthalten und müssen vom Teilnehmer selber getragen werden.

Bei nicht fristgerechter Begleichung der Gebühren erheben wir eine Mahngebühr von 5,00 € u. ggf. weitere Ansprüche gem. § 288 BGB.