

## Interaktives Zoom-Webinar „Gelassen bleiben!“ Resilienztraining im Spannungsfeld von Klient\*innenbedürfnissen und Vorgaben

**Zielgruppe:** Exklusiv für alle *dabei-austria* Mitglieder.

### **Organisatorisches:**

Kosten: EUR 120,-

9:00-15:00 Uhr (inkl. Pausen)

Alle Termine sind bereits ausgebucht.

**Höchsteilnehmer\*innenanzahl:** 16 Personen

### **Voraussetzungen:**

- Freude und Interesse an Arbeiten mit interaktiven Methoden
- Technische Ausstattung, die es Ihnen als Teilnehmer\*in ermöglicht, sich per Kamera und Mikrofon zu beteiligen
- Ruhiger Raum mit Privatsphäre

### **Zum Webinar:**

*In einem Arbeitsfeld, in dem die unterschiedlichsten Vorgaben und subjektive Bedürfnisse aufeinanderprallen und diese von jedem Coach persönlich und eigenständig gemanagt werden müssen, ist eine große Portion Gelassenheit grundsätzlich unabdingbar. Die aktuelle Situation mit ihren gesellschaftlichen und beruflichen Herausforderungen macht nun überdeutlich, wie wichtig innere Stärke und seelische Widerstandskraft (Resilienz) sind, um auch in schwierigen Lebensphasen in Balance zu bleiben. Die Resilienz-Forschung zeigt, dass es jederzeit möglich ist, sich selbst zu stärken und die eigene innere Widerstandskraft gegen Stress und alltägliche Belastungen zu trainieren. In diesem lebendigen, interaktiven Webinar lernen Sie bewährte Werkzeuge des Stressmanagements, Erkenntnisse aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie kennen. Sie erleben und nutzen einfache und effektive Wege, mit deren Hilfe mehr Gelassenheit, Belastbarkeit und Handlungssicherheit dauerhaft gelingen kann.*

*Kurzum: Ein Webinar, das Sie unterstützt, gut für sich selbst zu sorgen, um auch unter den aktuellen Bedingungen Ihre Klient\*innen gut zu coachen.*

### **Inhalte:**

- Erkenntnisse aus der Resilienzforschung zur Selbststärkung
- Stärkung der Resilienzfaktoren Akzeptanz (Flexibilität) und Optimismus (positive Emotionen)
- Stärkung der persönlichen Stresskompetenz
- AHA - Strategie zur Anwendung im Akutfall
- Viele praktische Übungen
- Übertragung in den Arbeitsalltag

### **Methoden:**

Kurzinputs, Kleingruppenarbeit, interaktive Übungen zur Eigenreflexion, praktische Übungen auch zur Umsetzung im Arbeitsalltag

### **Webinarleiterin:**

**Anita Hampel** (Dipl. Sozialarbeiterin) ist Trainerin für Stresskompetenz, „Gesund führen“ und systemischer Coach in Duisburg. Sie ist seit über 15 Jahren mit viel Herz und Kompetenz damit befasst, mehr Gesundheit, Gelassenheit und wertschätzendes Miteinander zu fördern. Sie ist in renommierten deutschen Konzernen, bei Krankenkassen, Behörden, Kliniken und Bildungsträgern eine gefragte Expertin.

**Wichtiger Hinweis:** Bitte beachten Sie, dass ferienbedingt die Teilnahmebestätigungen zeitverzögert, erst einige Wochen nach dem Webinartermin, verschickt werden können. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Selbstverständlich stehen wir für weitere Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.