

interaktives Zoom-Webinar

„Gelassen bleiben!“ Resilienztraining im Spannungsfeld von Klient*innenbedürfnissen und Vorgaben

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

Organisatorisches:

Kosten: EUR 120,-

Termin 1: ~~17. Mai, 9:00 bis 15:00 Uhr (inkl. Pausen)~~ *ausgebucht*

Termin 2: ~~1. Juli, 9:00 bis 15:00 Uhr (inkl. Pausen)~~ *ausgebucht*

Termin 3: ~~12. Mai | 9:00 bis 15:00 Uhr (inkl. Pausen)~~ *ausgebucht*

Termin 4: 30. Juni | 9:00 bis 15:00 Uhr (inkl. Pausen)

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 aufeinander prallen 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.

Anmeldefristen:

Anmeldungen für **Termin 4: bis 28.06.2021**

Anmeldeprocedere:

Bitte senden Sie Ihre fristgerechte Anmeldung per Mail an: Thomas Schmucker, Kontakt: t.schmucker@dabei-austria.at unter Angabe folgender Informationen:

- Terminangabe: Termin 1 (17.5.) oder Termin 2 (1.7.)
- Organisation
- Projekt(e), mit dem/denen Sie im **dabei-austria** Mitglied sind
- Name
- E-Mailadresse
- Rechnungsadresse

Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge der Eingänge sowie nach der Maßgabe freier Plätze berücksichtigt.

*Max. Teilnehmer*innenanzahl pro Termin: 16 Personen*

Selbstverständlich stehen wir für weitere Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.