

Resilienztraining – Widerstandsfähig bei hoher Belastung

10. + 11. September 2018

LVG & AFS Nds. e. V. (Außenstelle), Hannover

10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Raus aus dem Hamsterrad!

Unser Arbeitsleben ist schnell, hektisch und fordernd geworden. Um die eigene Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit zu behalten, braucht es ein gutes Gegengewicht aus innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Gerade Menschen mit hohem menschlichem Engagement in sozialen Berufen wie der Pflege haben mehrere Burnout-Risikofaktoren gleichzeitig abzufedern.

Resilienz ist die Fähigkeit, Schaffenskraft und innere Ruhe zu erlangen und zu erhalten, auch wenn hohe Leistung verlangt wird und der Arbeitstakt schnell ist. Diese Fähigkeit kann erlernt und trainiert werden. Symbol dafür ist das Stehaufmännchen.

Inhalte:

- Entlastung: Was sind Ihre größten Energiefresser?
- Klarheit: Erkennen Ihrer Ressourcen und Stärken
- Innere Stabilität und Gelassenheit in Zeiten stetiger Veränderung
- Gezielte Burn-Out-Prävention
- Erarbeitung persönlicher Strategien, um aus dem Hamsterrad auszusteigen

Informationen

Arbeitsweise Methodenmix aus Kurzvortrag, Austausch und praktischen Übungen für den Transfer in den Alltag

Teilnehmende Führungskräfte, Pflegefachkräfte, Betreuungskräfte und Mitarbeiter*innen in sozialen Berufen

Ort Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V.,
Prinzenstraße 1, 30159 Hannover

Dozent Norbert Rönna, Resilienz- und Business Coach

Teilnahmegebühr 295 Euro (inkl. Getränke und Mittagessen)

Anmeldeschluss 03. September 2018



TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Teilnahmegebühr beträgt 295 Euro. Anmeldeschluss ist der 03. September 2018. Anmeldungen werden nur schriftlich über unser Anmeldeformular unter www.gesundheit-nds.de oder den Anmeldecoupon entgegengenommen. Anmeldungen können nur verbindlich erfolgen. Reservierungen sind nicht möglich. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Teilnahmebedingungen und erklären sich zur Zahlung der Teilnahmegebühr bereit. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie zur Begleichung der Teilnahmegebühr eine Rechnung per E-Mail an die von Ihnen angegebene Rechnungsadresse. Diese Rechnung gilt gleichzeitig als Anmeldebestätigung. Stornierungen müssen schriftlich erfolgen. Bis zum 03. September 2018 erstatten wir die Teilnahmegebühr abzüglich 25 Euro für Verwaltungskosten. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen erfolgt keine Rückerstattung. Falls Sie Ihren Platz an eine andere Person vergeben möchten, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail mit. Den Tausch nehmen wir unentgeltlich vor.

ADRESSE

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V., **Prinzenstraße 1, 30159 Hannover**

BEI RÜCKFRAGEN ...

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V.
Fenskeweg 2
30165 Hannover

... zu den Inhalten

Isabelle Rudolph
Telefon: 0511 / 21 55 99 - 02
E-Mail: isabelle.rudolph@gesundheit-nds.de

Tanja Sädtler
Telefon: 0511 / 26 25 38 - 04
E-Mail: tanja.saedtler@gesundheit-nds.de

Veronika Wurga
Telefon: 0511 / 26 25 38 - 03
E-Mail: veronika.wurga@gesundheit-nds.de

... zur Organisation

Tel.: 0511 / 388 11 89 - 0
E-Mail: info@gesundheit-nds.de