

# Beruflichen Belastungen trotzen mit einem gesunden Selbstmanagement

## Seminarreihe Resilienz für Führungskräfte

<b>Termin:</b>	Auf Anfrage
<b>Abschlussart:</b>	bbw Teilnahmebescheinigung
<b>Veranstaltungsform:</b>	Seminar
<b>Dauer:</b>	1 Tag á 8 Stunden
<b>Gebühr:</b>	310 €

### Ansprechpartnerin

Frau Malwina Donarska  
Tel.: 0335/5569-340  
Fax: 0335/5569-403  
E-Mail: Malwina.Donarska@bbw-ostbrandenburg.de

bbw Bildungszentrum Ostbrandenburg GmbH

### Perspektiven:

Erfahren Sie wie Sie stärkere innere Widerstandskraft gewinnen und Resilienz aufbauen.

### Veranstaltungsort

Frankfurt (Oder)  
Potsdamer Str. 1-2  
15234 Frankfurt

### Inhalte:

Als Führungskraft sind Sie täglich höchsten Anforderungen ausgesetzt. Das Seminar bietet Ihnen konkrete Ansätze, wie Sie stärkere innere Widerstandskraft gewinnen und Resilienz aufbauen. Diese Ressourcen lassen sich gut im eigenen Führungsverhalten nutzen, damit langfristig die Zufriedenheit und die Leistungsbereitschaft Ihrer Mitarbeiter gesteigert wird.

### Förderung

Selbstzahler

### Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Gesundheit als Basis für eigenes Verhalten und betriebliches Handeln
- Das Konzept der Resilienz
- Risiken für Stress, Burnout, Mobbing
- Erarbeitung konkreter Möglichkeiten der Belastungsminderung und der Gesundheitsförderung
- Als Führungskraft selbst gesund und stark bleiben, innere Widerstandskraft entwickeln

Zusätzlich können Sie die beiden Vertiefungsseminare aus der **Seminarreihe:**

**Resilienz für Führungskräfte** einzeln oder in Kombination hinzubuchen:

"" **Prävention psychischer Belastungen am Arbeitsplatz - belastete Mitarbeiter gesund führen**

### Zielgruppe:

Führungskräfte im Gesundheitswesen, Geschäftsführer, Unternehmer