

Live-Webinar



Krisen gestärkt meistern

Das Corona-Virus hat die Welt in kürzester Zeit auf den Kopf gestellt. Die Nachrichten sind teilweise übervoll mit Meldungen zur Ausbreitung des Krankheitserregers. Bundesweite Maßnahmen führen auch noch weiterhin zu Einschränkungen des öffentlichen Lebens und der Arbeitswelt. Bei vielen Menschen führt das jedoch auch zu Ängsten. Verunsicherungen können sich negativ auf das Wohlbefinden und auf die Zusammenarbeit von Teams auswirken.

In diesem sehr praxisorientierten und modular angelegten Webinar, werden Entlastungen aufgezeigt, das Erkennen und Reduzieren von Gefährdungen für die psychische Gesundheit sowie das Einüben und Umsetzen von Bewältigungsstrategien und -methoden.

Dieses Webinar richtet sich an alle Führungskräfte und Mitarbeiter*innen, die in Zeiten der Corona-Krise die Resilienz (psychische Widerstandskraft) stärken möchten, um als Team und individuell widerstandsfähiger Herausforderungen meistern zu können.

Inhaltlich geht es um die Themen Ängste, Veränderungen, Resilienz und Krisenintervention.

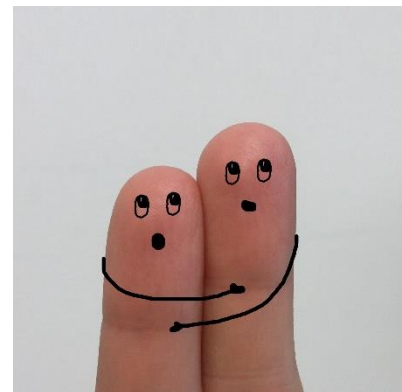
Modul 1 Umgang mit Ängsten, Sorgen und negativen Emotionen

Inkl. Checks, Übungen und Arbeitsmaterialien

Modul 2 Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke

Inkl. Checks, Übungen und Arbeitsmaterialien

Dauer: pro Modul 90 Minuten



Start: ab 25.05.2020 buchbar, begrenzte Teilnehmeranzahl

Als Live-Webinar oder auch als Tagesseminar unter Einhaltung aller Vorschriften buchbar.

Ich freue mich über Ihre Anfragen und Anmeldungen unter:

info@hochForm-zentrum.de

Anne-Marie Glowienka, hochForm, Dötlingen

Resilienz- Trainerin, Beraterin und Coach

www.hochForm-zentrum.de,

www.unternehmen-in-hochForm.de

