

*Spezielle Techniken
zur Verankerung im
Arbeitsalltag*

Resilienzsteigerung

Eigene Ressourcen entfalten –
Handlungskompetenz stärken

- ◆ Die 7 Resilienz-Elemente zum Erfolg
- ◆ Mit Lösungs- und Ressourcenorientierung gewinnen
- ◆ Kräftigen Sie Ihr Krisenimmunsystem
- ◆ Meistern Sie schwierige Situationen



Mag. Bernd
Bruckmann, MBA

Ihr Nutzen

In diesem Workshop lernen Sie den erfolgreichen Umgang mit Stresssituationen kennen und festigen anhand der entscheidenden **Resilienz-Elemente – Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Emotionssteuerung, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Zukunftsgestaltung** – Ihre innere Widerstandskraft.

Die Fähigkeit, komplexe oder unklare Situationen, Stress oder Krisen zu bewältigen, wird immer mehr zum Erfolgsfaktor.

Resiliente Menschen unterscheiden sich von anderen durch ihre Widerstandskraft und Flexibilität. Sie schaffen es, selbst in herausfordernden Zeiten entschlossen und zuversichtlich zu handeln. Sie reagieren flexibel auf die unterschiedlichsten Anforderungen und kommen immer wieder in einen stabilen, gesunden Zustand zurück.

In praktischen Übungen erleben Sie, wie Sie resilientes Verhalten im Führungs- und Arbeitsalltag gezielt einsetzen können. Sie stärken durch neue Strategien und Techniken Ihr inneres Krisen-Immunsystem, um schwierige Situationen leichter zu meistern.

Seminarinhalt

- ◆ Stressabläufe und -aspekte durchschauen und verstehen
- ◆ Das eigene, innere Stressprofil erkennen und bearbeiten
- ◆ Wie Stress, Resilienz und Burnout zusammenhängen
- ◆ Die 7 Resilienz-Faktoren zum Erfolg
- ◆ Gedanken und Gefühle bewusster regulieren
- ◆ Eigene Fallbeispiele – Sie entwickeln Lösungen für schwierige Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag
- ◆ Praktische Übungen zur Verankerung in Ihrem individuellen Kontext, die Sie im Arbeitsalltag gut einsetzen können

Methodik

- ◆ Inputs aus den Bereichen Resilienz-Forschung und Stressmanagement
- ◆ Einzelreflexionen, Gruppenarbeiten und mentale Übungen
- ◆ Erfahrungsaustausch und Feedback des Trainers

Termin | Ort

7. – 8. März 2022
Seminarnummer KF203668


ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee
Seminar 9:00 – 17:00 Uhr

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockhgasse 6
Gerne nennen wir Ihnen Übernachtungsmöglichkeiten.
Bitte rufen Sie uns an:
Customer Service, +43 1 533 86 36-26

Begrenzte Teilnehmeranzahl

maximal 10 Personen
Wir empfehlen Ihnen eine rasche Anmeldung. 

Seminargebühr (exkl. 20 % MwSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee,
Pausenerfrischungen und ÖPWZ-Zertifikat
€ 1.135,- pro Person
€ 1.015,- für Personen aus allen Unternehmen,
die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind 

Anmeldung

E-Mail | anmeldung@opwz.com
Online | www.opwz.com
oder mit dem Anmeldeformular

Wichtig für

- ◆ Menschen, die ihre Belastbarkeit in turbulenten Situationen erhöhen und ihre Widerstandskraft stärken wollen
- ◆ Menschen, die an ihren Herausforderungen wachsen wollen

Ihr Referent

Mag. Bernd Bruckmann, MBA, Gesundheits- und Sozialmanagement, Unternehmensberater, Diplomtrainer für Stress- und Burnout-Prävention, Wirtschaftscoach, Geschäftsführer von QIQUADRAT health management GmbH.

15 Jahre Berufserfahrung als Marketing- und Kommunikationsexperte im Handels-, Industrie- und Telekommunikationsbereich bei Haberkorn VTP, Semperit Reifen AG, Strabag Baukonzern, A1 Mobilkommunikation. Weiters hat er als selbstständiger Unternehmer im Bereich Marketing und Projektentwicklungen 8 Jahre lang Erfahrungen mit ManagerInnen und MitarbeiterInnen aus den verschiedensten Bereichen gesammelt: Andritz AG, Swisscom Broadcast, Soravia Gruppe, D2 Werbeagentur, Dr. Papst Vorsorgemedizin.

Rücktritt

Bis zu zwei Wochen vor Seminarbeginn können Sie kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Seminargebühr verrechnet, ab dem (ersten) Seminartag ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten Person ohne Zusatzkosten möglich, nachdem dies vom ÖPWZ bestätigt wurde.

Bildungsförderung

Das ÖPWZ ist österreichweit anerkannter und zertifizierter Bildungsträger. Das Arbeitsmarktservice (AMS) sowie eine Reihe von Institutionen unterstützen die betriebliche und persönliche Qualifizierung. Informieren Sie sich über mögliche Förderungen Ihrer Aus- und Weiterbildung auf www.opwz.com.



Information

zur Organisation: Customer Service
+43 1 533 86 36-26
zum Inhalt: Heike Penka,
+43 1 533 86 36-17
heike.penka@opwz.com

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ (www.opwz.com/agb). Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf www.opwz.com/datenschutz.

Ihre Anmeldung

E-Mail anmeldung@opwz.com
Fax +43 1 533 86 36-36

Seminartitel

Termin

Seminarnummer

1. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Telefon Mobil

E-Mail

2. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Telefon Mobil

E-Mail

Unternehmen

Branche

MitarbeiterInnenanzahl

Anschrift

E-Mail-Adresse für elektronischen Rechnungsversand

Telefon | Fax

E-Mail

AnsprechpartnerIn im Sekretariat

E-Mail

Datum | firmenmäßige Zeichnung

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ (www.opwz.com/agb).
Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf www.opwz.com/datenschutz.