

Vortrag/Impuls : Der Fleiß und sein Preis

Resilienz - mehr Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag

Einleitung	<p>Flexibilität, unternehmerisches Denken, Leistungsbereitschaft und Effizienz sind Grundanforderungen in der heutigen Wirtschaft. Gepaart mit privaten Herausforderungen kann sich eine Situation von ständiger Überforderung entwickeln.</p> <p>Hier ist die wertvolle persönliche Eigenschaft Resilienz gefragt. Resiliente Menschen zeichnen sich durch eine hohe Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag aus. Wie lässt sich diese aufbauen? Wie lassen sich Warnsignale von Erschöpfung erkennen?</p>
Wirkweise	Sensibilisierung und Impuls
Zielgruppe	Führungskräfte, interessierte MitarbeiterInnen
Dienstleistungsformat	Vortrag
Umfang/Dauer	1 ½ Stunden Vortrag, ½ Stunde Diskussion
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> ○ Der Fleiß und sein Preis ○ Resilienz - was ist das? ○ Gesundheitserhaltende Faktoren nach dem BEEP-Prinzip am Arbeitsplatz
Schwerpunkte	Hier werden die TeilnehmerInnen für Warnsignale und Entstehungsbedingungen von Erschöpfung sowie für den Aufbau der Widerstandsfähigkeit sensibilisiert.
Nutzen für das Unternehmen	<p>Maßnahme zur Sensibilisierung für das Thema, für den Erhalt der Leistungsfähigkeit und -bereitschaft der Top-Führungskräfte und deren MitarbeiterInnen.</p> <p>Begleitender Motivationsfaktor für das eTraining Resilienz4business</p>
Methoden	Im Vortrag wechseln kurze Theorieinputs mit anschaulichen Beispielen sowie der Möglichkeit zur Diskussion.
Vortragende	Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc
Administration / Rahmenbedingungen	Beamer, Flipchart, Raum, Sesselkreis in kleiner Runde oder Kinobestuhlung für größere Teilnehmerzahl
Kosten in EUR	EUR 880,- exkl. USt. plus Fahrtspesen