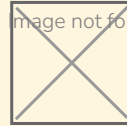


Resilienz@Work

image not found or type unknown



- ✓ Lösungsansätze und Strategien
- ✓ Umgang mit Herausforderungen
- ✓ Gelassenheit und Handlungsfähigkeit



Auszubildende, Quereinsteigende,
Mitarbeitende, Führungskräfte



Psychische Gesundheit



unspezifisch



Hybrid, Digital



Workshop, E-Learning

Digitalisierung, der Wandel der Arbeitswelt und aktuelle Krisen bringen viele Belastungen mit sich und fordern ständig, sich an neue Situationen anzupassen. Bei Resilienz@Work werden in digitalen Terminen Grundlagen der Resilienz vermittelt, die mittels E-Learning und Workbook individuell vertieft werden.

Ziele von Resilienz@Work

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Alltagstaugliche Handlungshilfen und Tipps zum Thema Resilienz
- ✓ Selbstreflexion und kollegialer Austausch



Die **Maßnahme** wird für **6-15 Teilnehmende** durchgeführt und ist aufgeteilt auf **6 Stunden** Workshop in **4 Terminen** plus individueller **Selbstlernzeit + Workbook**.

Benötigt wird:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

