Handwerkskammer des Saarlandes

Resilienz Training - Positive Selbstentwicklung

Mentale Stärke in bewegten Zeiten

Ausgangslage:
Die Fehltage von Arbeitnehmer*innen im Arbeitsleben aufgrund psychosomatischer Erkrankungen ist in den letzten Jahren nach Beobachtung der Krankenkassen drastisch gestiegen. Vor diesem Hintergrund ist es erforderlich, zentrale Kompetenzen der Mitarbeiter*innen zu fördern, zu erhalten oder zu steigern.

Ziel des Seminars:
Das Resilienz Training befähigt die Mitarbeiter*innen der Unternehmen zum resourcevollen und lösungsorientierten Umgang mit Stress und Krisen.

Die zentralen Intentionen dieses Seminars sind es, die mentalen Stärken der Mitarbeiter*innen zu fördern. Mentale Stärke besteht aus den Facetten Emotionsregulation, Selbstwirksamkeitserwartung, Optimismus, Resilizenz, Hoffnun und Selbstvertrauen.

Durch die Interventionen und Übungen in diesem innovativen Seminar, beruhend auf den Erkenntnissen der positiven Psychologie werden die zentralen Kompetenzen der Mitarbeiter*innen gefördert mit Ziel, ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern.

Die Seminarteilnehmer*innen erfahren durch praktische Übungen gezielte Maßnahmen zum Stressabbau, Selbstwirksamkeit im beruflichen und privaten Alltag, Stärkung des mentalen Immunsystems, sowie das effektive Lernen aus Krisensituationen.

Kursinformation

Gebühren	Unternehmerisch-kaufmännische Weiterbildung : zurzeit 435,00 €
Termine	09.10.2027 — 16.10.2027
Lehrgangsdauer	4 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
Ort	Handwerkskammer des Saarlandes Hohenzollernstraße 47-49, 66117 Saarbrücken

DAS HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.

Gebühren

- Die Unterrichtsgebühr richtet sich nach dem jeweilig aktuellen Gebührenverzeichnis
  - Unterrichtsgebühr: zurzeit 435,00 €

Kursinhalte

- Inhalte des Seminars

Mentale Gesundheit und Resilienz
Das Modell des positiven Selbstmanagements
Selbst- und Fremdwahrnehmung
Persönliche Verhaltensstile - Verhaltensmuster ändern
Strategien zur Selbstmotivation
Die Kraft der Emotionen
Positive psychologische Intervention (PPI)
Emotionale Intelligenz
Achtsamkeitsübungen
Positives Journaling (Tagebuch führen)
Der individuelle Persönlichkeitsentwicklungs-Fahrplan

Methode:
Lehrvortrag, praktische Übungen, Vidoetraining mit Einzelcoaching

Anmeldung & Beratung

Heike Herrmann

Telefon 0681 5809-131
weiterbildung@hwk-saarland.de

Hinweis

Methoden:
- Lehrvortrag
- praktische Übungen
- Vidoetraining mit Einzelcoaching