

## **Bildungsurlaub**

**26.08. – 30.08.19 / Bad Essen**

### **Mit Fähigkeiten der Resilienz dem Berufsstress begegnen**

Die heutigen Arbeitsbedingungen sind oft geprägt von hoher Verantwortung, starkem Leistungsdruck, hohem Zeitdruck, fehlenden oder rigiden Verhaltensvorgaben oder komplexen, schnelllebigen, widersprüchlichen oder anonymen Systemen. Tätigkeiten sind häufig ineffizient, sinn- und ergebnislos. Unter diesen Bedingungen reagieren wir automatisch angespannter und hier reichen die Kompetenzen, die durch Erziehung und Berufs-/Lebenserfahrung erworben wurden, oftmals nicht aus. Um individuelle Motivation, Leistungsfähigkeit und Lust, Zufriedenheit und Gesundheit sicherzustellen, lernen Sie in diesem Seminar Fertigkeiten, um den hohen Ansprüchen bewusst, kompetent und sicher entgegenzutreten zu können.

#### **Zentrale Inhalte und Lernziele**

- Fertigkeiten im Selbstmanagement erlernen
- Faktoren von Resilienz kennenlernen
- Die Praxis der Achtsamkeit als wichtigsten Resilienzfaktor im Arbeitsalltag anwenden können  
individuelle Potentiale und Ressourcen entdecken

**Ort:** Bad Essen, Hotel Haus Deutsch Krone

**Preis, Uhrzeiten und Anmeldung :** <https://aul-nds.info>

