

Persönliche und Team-Resilienz stärken

Gerade jetzt ist psychische und Teamstabilität sowie auch Flexibilität gefragt, die unser körperliches und seelisches Immunsystem stärken. Mit Leichtigkeit zu mehr Zuversicht, Arbeits- und Lebensqualität – das ist das Motto für diesen Tag. Die Fortbildung beleuchtet die Frage „Wie schaffen wir es persönlich und im Team mit Herausforderungen gut umzugehen?“. Hier erfahren Sie, welche Möglichkeiten und Fähigkeiten Ihre persönlichen und gemeinsamen Ressourcen stärken: für neue Energie, Klarheit und Zuversicht.

Wir zeigen und entwickeln gemeinsam Wege, wie Sie alltagstaugliche Strategien im Umgang mit Ihren Herausforderungen einsetzen und so Ihre Selbstwirksamkeit erhöhen.

- Inhalte:**
- Stressbewältigungskompetenzen und Widerstandsfähigkeit durch Resilienzfaktoren
 - Entdecken und Anwenden eigener und Resilienzfaktoren im Team
 - Handlungsspielräume klarer erkennen und stärker nutzen
 - Entwickeln von Resilienz durch Achtsamkeit
 - Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag: Ziele setzen - neue Gewohnheiten finden
 - Sieben Erfolgsfaktoren für die Umsetzung
- Termin:** individuell zu vereinbaren
- Zeit:** z.B. 8.30-16.00 Uhr (1 Tag)
- Zielgruppe:** z.B. für Teams bestehend aus Leitungen, stellvertretende Leitungen und pädagogischen Fachkräften
- Ort:** individuell zu vereinbaren in Präsenz
- Kursleitung:** Andrea Fenske . Sandweg 83 . 60316 Frankfurt
info@vitalperspektiven.de
069 . 17 50 66 72
0176 . 47 68 10 93

Aktuelle Kundenstimme, Juli 2022:

„Liebe Frau Fenske, vielen Dank nochmals für den stärkenden Tag. Die Mitarbeiterinnen haben mir rückgemeldet, dass es Ihnen sehr gut getan hat. Es waren viele praktische Dinge dabei, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.“ Annemarie Kern-Richter, Leitung Kindergarten St. Gallus, Rödermark