

Resilienz@Work

- ✓ 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

i

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.

