

Anmeldeformular

Zur Anmeldung schicken Sie einfach eine Mail an kuhlmann@dgp.de oder füllen sie das Anmeldeformular aus und senden es per Fax an **0211 / 68 85 08-29**

Für die Anmeldung mehrerer Personen kopieren Sie bitte die Anmeldung!

Resilienz: Psychische Widerstandskräfte mobilisieren - Krisenzeiten besser überstehen

Für die Veranstaltung am 09. – 10. Oktober 2012, 9.00 bis 16.00 Uhr in Düsseldorf melde ich folgende Person/en an:

Name, Vorname

Organisation/Firma

Straße / Postfach

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

Wir stellen uns vor

Gründung

1949

Rechtsform

e. V. („non-profit“)

Mitglieder

Ausschließlich juristische Personen

Ziel

Beratung und Begleitung in allen Fragen des Personalwesens
- kompetent, zielorientiert, unabhängig -

Beratungsangebote

- **Personalauswahl (auch e-basiert)**
- **Personal- und Managemententwicklung**
- **Organisationsentwicklung**
- **Fortbildung**
- **Gesundheitsmanagement**
- **Konfliktmanagement**
- **Befragungen**
- **Coaching**

Mitarbeiter

Dipl.-Psychologinnen/-Psychologen
(Arbeits- und Organisationspsychologie)
Psychologisch-Technische Assistenten/innen

Geschäftsstellen

Berlin, Düsseldorf, Hannover, Leipzig, Stuttgart

Geschäftsstelle Düsseldorf

Grafenberger Allee 32, 40237 Düsseldorf
Tel.: 0211/68 85 08-0 - Fax: 0211/68 85 08-29
E-Mail: duesseldorf@dgp.de
www.dgp.de

Berlin
Düsseldorf
Hannover
Leipzig
Stuttgart



Zweitätiges offenes Training

am 09. – 10. Oktober 2012
in Düsseldorf

Resilienz:

Psychische Widerstandskräfte mobilisieren – Krisenzeiten besser überstehen

– *Das lässt sich lernen* –

Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V.

Resilienz: Psychische Widerstandskräfte mobilisieren - Krisenzeiten besser überstehen

Jeder muss sich zeitweise beruflichen und privaten Veränderungen, Problemen und Herausforderungen im Leben stellen. Strukturelle oder inhaltliche Veränderungen am Arbeitsplatz oder einschneidende Ereignisse im Privatleben gehen stets einher mit Unsicherheiten. Diese können sich zur handfesten Krise auswachsen, wenn konstruktive Lösungen fehlen.

Einige Menschen stoßen in solchen Situationen an die Grenze ihrer Belastbarkeit und entwickeln psychische und körperliche Beeinträchtigungen mit der Folge krankheitsbedingter Arbeitsausfälle. Andere überstehen turbulente Zeiten unbeschadet und gehen sogar gestärkt daraus hervor. Letztere verfügen über Resilienz (psychische Widerstandskraft).

Resilienz lässt sich mobilisieren und stärken, auch noch im Erwachsenenalter!
Welche Fähigkeiten müssen dafür eingesetzt und mobilisiert werden?
Wie kann ich diese Fähigkeiten bei mir stärken?

Inhalte des offenen Seminars und der Inhouse-Veranstaltung

- Was ist Resilienz?
- Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Resilienz und deren Bedeutung für die Entwicklung eigener psychischer Widerstandskraft
- Die sieben Säulen der psychischen Widerstandskraft (Resilienz)
- Praktische Bedeutung der Resilienzsäulen für das Arbeits- und Privatleben
- Übungen zu den sieben Säulen der Resilienz
- Von der Erkenntnis zur Umsetzung

Neben dem Vermitteln von Wissen wird der Fokus in der Veranstaltung auf eine sorgfältige Selbstbeobachtung und auf das Erarbeiten individueller Lösungen mittels Übungen gelegt.

Zielgruppe

Personen aller Fachbereiche und Ebenen

Trainerin



Das zweitägige Training wird von unserer Expertin für dieses Thema geleitet, Dipl.-Psych. Christel Sander.

Kosten für das offene Seminar

Für das zweitägige Training berechnen wir 290,- € pro Teilnehmer/in (MwSt. wird nicht berechnet!). Im Preis enthalten sind Getränke, ein Imbiss sowie die Schulungsunterlagen.

Seminarort

Die Veranstaltung findet im IST-Seminarzentrum, Moskauer Straße 25, 40227 Düsseldorf statt (www.ist-web.de). Das Seminarzentrum ist sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Außerdem stehen vor dem Gebäude Parkplätze zur Verfügung.

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 15 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Diese Veranstaltung wird außerdem als Inhouse-Seminar angeboten. Wir beraten Sie gern.
Kosten für ein Inhouse-Seminar: 2.900 €, zzgl. Fahrtkosten (0,35 €/km) sowie evtl. Übernachtung.

Bitte beachten Sie auch unsere Seminarangebote und aktuellen Ankündigungen unter www.dgp.de

Ansprechpartner

Für **organisatorische** Fragen steht Ihnen Frau Andrea Kuhlmann zur Verfügung
Tel. 0211 / 68 85 08 – 15
E-Mail: kuhlmann@dgp.de

Ihre **inhaltlichen** Fragen beantwortet gerne Frau Dipl.-Psych. Christel Sander
Tel. 0211 / 68 85 08 – 12
E-Mail: sander@dgp.de

Anschrift

Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V.
Grafenberger Allee 32, 40237 Düsseldorf
www.dgp.de