

# Bildungsmarkt SGB II

## Resilienz – Stark gegen Stress und Belastung im Jobcenter

Angebot-Nr.	00067623
Preis	Preis auf Anfrage
Termin	Termine auf Anfrage

Angebot-Nr. 00067623

## Beschreibung des Angebotes

Wie kann es gelingen, in Zeiten ständiger Veränderung und wachsender Arbeitsverdichtung im Beruf gesund und zufrieden zu bleiben, statt getrieben zu reagieren? Resilienz ist gleichermaßen Elastizität und Widerstandskraft, die uns schwierige Situationen überstehen lässt. Sie befähigt Menschen, konstruktiv mit beruflichen und privaten Niederlagen und Rückschlägen umzugehen.



### Anbieter



## Boehncke Resilienztraining

- ✉ Hauptstrasse 58  
50126 Bergheim
- ☎ 0177-4030259
- @ info@resilienztra  
ining-koeln.com
- 🌐 [http://resilienztra  
ining-koeln.com](http://resilienztra<br/>ining-koeln.com)

### Ansprechpartner

**Susanne Boehncke**

- ☎ 0177-4030259
- @ info@resilienztra  
ining-koeln.com
- 🌐 [https://resilienztra  
ining-koeln.com](https://resilienztra<br/>ining-koeln.com)



## Weitere Informationen zum Angebot

### INHALT

Resilienz Vortrag: Resilienz + Stressbewältigung aus neurologischer Sicht

Übung: innerer Antreiber

Übung: raus aus dem Hamsterrad

## Angebotsmerkmale

### Form

Inhouse-Seminar

### Bildungsziel

Unsicherheit und Zukunftsangst in Veränderungsprozessen führen bei vielen Mitarbeitern zu Stress und Belastungen - unabhängig von tatsächlichen Veränderungen des eigenen Arbeitsplatzes.

Widerstandsfähige Menschen bleiben in turbulenten und kritischen Situationen und Zeiten stabil und handlungsfähig. Diese

Fähigkeit können Sie gezielt stärken und entwickeln.

In meinem Gruppen-Trainingsangebot werden Ihre gewohnte Denk- und Verhaltensweisen ganzheitlich überprüft und positiv weiterentwickelt. Dabei werden die verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereiche einzeln und in Gruppenarbeit betrachtet und Strategien für Veränderung entwickelt.

**Vertiefungsgrad**

Grund- / Basiswissen,  
Spezialwissen

**Zielgruppe**

Mitarbeiter:innen des  
Jobcenters

**Zugangsvoraussetzungen**

keine

[Angebot manuell aktualisiert am 29.12.2022](#)