

**Seminar**

# Resilienz - Stabilität und Orientierung in dynamischen Zeiten

**Dozenten:**

Sabine Jansen  
Resilienz erleben!

**Termin:**

15.10. - 16.10.2020

Cooperative. Leadership. Development.

**Diese Veranstaltung richtet sich an:**

Vorstände, Führungskräfte und Spezialisten

Um heute und in Zukunft im beruflichen Alltag mit den vielfältigen Herausforderungen, steigenden Belastungen und dynamischen Veränderungen gut umgehen zu können, brauchen Sie neben der Weiterentwicklung Ihrer fachlichen Fähigkeiten auch stabilisierende Schlüsselkompetenzen wie innere Stärke, Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität. All diese Eigenschaften lassen sich mit dem Begriff „Resilienz“ umschreiben. Resilienz kann gezielt trainiert werden, um die Persönlichkeit nachhaltig zu stärken, sowie das Leben insgesamt zu entlasten und kraftvoll in eine stimmige Richtung zu lenken. Das Resilienz-Training bietet dafür die ideale Plattform.

**Ihr Nutzen:**

Das Resilienz-Training bietet Ihnen eine sehr effektive und kompakte Möglichkeit

- Ihre Zufriedenheit mit aktuellen Rollen und Aufgaben zu klären
- Ihren Einsatz und das Ergebnis ins richtige Verhältnis zu setzen
- Druck aus Ihrem Alltag zu nehmen
- Ihre Kräfte einzuteilen und zu stärken
- Ihre Veränderungswünsche konkret zu benennen
- Ihre Handlungsspielräume zu erkennen und zu nutzen
- Schritte zu planen, damit Ihre Ziele Wirklichkeit werden

**Inhaltsschwerpunkte**

- So funktioniert Resilienz! Mit 7 Schlüsseln das Leben stimmig gestalten  
Persönlicher Resilienz-Check
- Das Selbst-bewusst-sein stärken  
Sich selbst gut einschätzen, Stärken und Talente kennen und gezielt einsetzen
- Rollen und Aufgaben klären  
Hier stehe ich heute - Da will ich hin!
- Erfolgsstrategien weiterentwickeln  
Aus Erfahrungen lernen - Strategien anpassen und erweitern
- Den Druck herausnehmen  
Antreiber aufspüren und minimieren  
Hemmende Denkmuster erkennen und verändern
- Energiehaushalt pflegen  
Kräfte einteilen, umlenken und den Fokus auf das Wesentliche richten
- Stimmige Ziele kraftvoll erreichen  
Aus Veränderungswünschen Realität werden lassen  
Motivierende Anker im Alltag setzen, sich und seinen Zielen treu sein (nach ZRM/Zürcher Ressourcenmodell)

- Achtsam sein  
Innehalten und wahrnehmen - den Stress reduzieren  
Einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst pflegen

## Organisatorisches

### Ihre Dozenten:

Sabine Jansen, Resilienz erleben!

Sabine Jansen ist zertifizierte Resilienz- und Businesscoach und war viele Jahre als Bankbetriebswirtin im Bereich Private Banking einer Genossenschaftsbank tätig. Die Stärkung persönlicher Kompetenzen im Umgang mit Herausforderungen und Veränderungen in Zeiten ständigen Wandels steht im Mittelpunkt ihrer praxisorientierten Seminare und Trainings.

Fax-Anmeldung 02602 14 95-500

### Termin:

15.10. - 16.10.2020

### Anmelde-Nr.:

SB120-1181

### Preis:

EUR 1.350,- für Mitglieder der ADG/des Fördervereins  
EUR 1.690,- für Nicht-Mitglieder

Diese Veranstaltung kann auch in Ihrer Region angeboten oder als Qualifizierungsmaßnahme direkt in Ihrem Haus durchgeführt werden

# Resilienz - Stabilität und Orientierung in dynamischen Zeiten

Name, Vorname

Position

E-Mail Teilnehmer

E-Mail Hauptansprechpartner

Institut

Telefon Teilnehmer

Straße/Postfach

Zugangskennung VR-Bildung

PLZ/Ort

Datum      Unterschrift und Stempel

Wir buchen Ihnen automatisch ab dem Vorabend der Veranstaltung ein Zimmer im Hotel inklusive aller zusätzlichen Leistungen. Hotel Schloss Montabaur verfügt über drei Zimmerkategorien\*. Bitte kreuzen Sie Ihre bevorzugte Wahl unbedingt an.

Die aktuellen Zimmerpreise finden Sie online unter: [www.adgonline.de/adg-hotelpreise](http://www.adgonline.de/adg-hotelpreise). Wir setzen alles daran, Ihnen nach Verfügbarkeit Ihre Wunschkategorie zu optionieren.

Wenn Sie nicht am Vorabend anreisen oder gar keine Übernachtung benötigen, kreuzen Sie dies bitte an:

Standard                       Comfort                       Superior

keine Vorabendanreise       keine Übernachtung

Mit welchem Verkehrsmittel werden Sie anreisen?

Bahn                                       PKW                                       PKW-Mitfahrer

In welcher Form möchten Sie gerne Ihre Seminarunterlagen und Skripte erhalten?

analog (ausgedruckt)       digital

\*Bei Übernachtung in externen Hotels gelten diese Zimmerkategorien nicht.

## Ansprechpartner für inhaltliche Fragen

Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch gerne für weitergehende Fragen oder Informationen zur Verfügung.

**Philipp Diel**

T: (02602) 14-177

F: (02602) 1495-177

[philipp-diel@adgonline.de](mailto:philipp-diel@adgonline.de)

## Anmeldung/organisatorische Fragen

### Servicecenter Seminare

T: (02602) 14-500

F: (02602) 1495-500

[service@adgonline.de](mailto:service@adgonline.de)

Akademie Deutscher Genossenschaften ADG

Schloss Montabaur | 56410 Montabaur

[www.adgonline.de](http://www.adgonline.de)

Ein Angebot im Rahmen des ADG-Jahresprogramms 2020