



Kurs-Nr. MB143

Zwischen Resilienz, Achtsamkeit und Leistungsgesellschaft

Das Arbeitsleben ist kein Bällebad



02.04.2025 - 03.04.2025 | BEW-Essen

09:00 Uhr am 1. Tag -
17:00 Uhr am letzten Tag



Angela Trappen
0201 8406-804, trappen@bew.de



Teilnahmepreise in €

Präsenz

Regulär* 1.030,-

Verbandsmitglieder* 990,-

AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE,
InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr

* zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

Weitere Infos
und Anmeldung



bew.de/mb143

Beschreibung

Gesundheit ist die Grundlage für Arbeitsfähigkeit und Produktivität. Alleine ein Blick auf die stetig steigenden Zahlen der psychischen Erkrankungen zeigt die Wichtigkeit auf, den Fokus auf die eigene Gesundheit zu lenken. Ob Resilienz, Stressmanagement oder auch Achtsamkeit, mittlerweile gibt es viele Ansätze, die helfen sollen, die eigene Gesundheit bei Belastungen zu erhalten sowie zu fördern. Die Forschung zeigt auch viele gute Ergebnisse für diese Themen in Bezug auf das Wohlergehen. Die Sinnhaftigkeit darin, die eigene Gesundheit nicht stetig hinten anzustellen, dürfte nachvollziehbar sein.

Bis wohin geht aber die Achtsamkeit auf die eigene Gesundheit und wo beginnt fehlende Einsatzbereitschaft für das Team? Was ist, wenn diese Achtsamkeit dazu führt, dass Teammitglieder die Arbeit auffangen müssen? Mal kritischer gefragt: Ist Achtsamkeit auf die eigene Gesundheit vielleicht für manche nur eine Ausrede, um weniger leisten zu müssen oder unangenehmen Aufgaben aus dem Weg zu gehen?

IHR NUTZEN

Sie lernen im Seminar

- die Bedeutung von gesunder Selbstführung für die Leistungsfähigkeit kennen.
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge besser einzuschätzen.
- ein angemessenes Maß an Achtsamkeit und gesunder Selbstführung zu fördern.
- Möglichkeiten im Umgang mit übertriebener Achtsamkeit auf die eigene Gesundheit.

Themen



- Gesundheit als Grundlage für Arbeitsfähigkeit und Produktivität
- Bis wohin geht die Achtsamkeit auf die eigene Gesundheit
- Wo beginnt fehlende Einsatzbereitschaft für das Team?
- Was ist, wenn diese Achtsamkeit dazu führt, dass Team-Mitglieder die Arbeit auffangen müssen?
- Mal kritischer gefragt: Ist Achtsamkeit auf die eigene Gesundheit vielleicht für manche nur eine Ausrede, um weniger leisten zu müssen oder unangenehmen Aufgaben aus dem Weg zu gehen?

Abschluss



Teilnahmebescheinigung

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Team- und Projektleiter/-innen sowie Bereichsleiter/-innen, die in ihrem Führungsalltag besser mit dem Zwiespalt von Gesunderhaltung des Einzelnen und Leistungsdruck umgehen möchten.

Dozenten/Dozentinnen

- **Fabian Storch**, Geschäftsführer, Hazelnut Consulting GmbH, Herdecke

Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MB143

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/mb143
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: www.bew.de/anmeldeformular