

# Web-Seminar

## Resilienz

### Die seelische Widerstandsfähigkeit stärken

---

<b>Zielgruppe</b>	Führungskräfte der öffentlichen Verwaltung
-------------------	--

---

<b>Ihr Nutzen</b>	Sie lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen und stärken Ihre Widerstandskraft und Ihren Ressourcenreichtum durch eine klarere Selbstwahrnehmung, Selbstführung und realistische Akzeptanz.
<b>Inhalt</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Was ist Resilienz?<ul style="list-style-type: none"><li>- Historie des Begriffs</li><li>- Bedeutung und Inhalt</li></ul></li><li>2. Säulen und Schlüsselemente<ul style="list-style-type: none"><li>- Optimistische Emotionssteuerung bis Zielorientierung</li><li>- Methoden auf dem Weg zu erhöhter Widerstandskraft und Ressourcenreichtum</li></ul></li><li>3. Praxistransfer<ul style="list-style-type: none"><li>- Analyse des eigenen Resilienzprofils</li><li>- Baukasten für den Alltag – Konkrete Vorhaben festlegen</li></ul></li></ol>
<b>Hinweise</b>	Ihre Teilnahme erfolgt über Zugangsdaten für unsere Lernwelt, die Sie mit Ihrer Erstanmeldung zu einem Web-Seminar beim SKSD erhalten.
<b>Dozent</b>	Dr. Lutz Kehler (Trainer für Organisations- und Personalentwicklung, Wirtschaftsmediator, Coach und Teamcoach)

---

<b>Nummer</b>	web-F-01-22/23
<b>Termin</b>	<b>8. November 2023</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Lernwelt
<b>Entgelt</b>	131,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 170,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.skds.de](http://www.skds.de) informieren.