

Resilienz



**Mag. Bernd
Bruckmann, MBA**

Eigene Ressourcen entfalten – Handlungskompetenz stärken

- Die 7 Resilienz-Elemente
- Mit Lösungs- und Ressourcenorientierung gewinnen
- Sie kräftigen Ihr Krisenimmunsystem –
auch für turbulente Situationen



**Spezielle Techniken
zur Verankerung im
Arbeitsalltag**

Ihr Nutzen

In diesem Workshop lernen Sie den erfolgreichen Umgang mit Stresssituationen kennen und festigen anhand der entscheidenden Resilienz-Elemente – Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Emotionssteuerung, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Zukunftsgestaltung – Ihre innere Widerstandskraft. Die Fähigkeit, komplexe oder unklare Situationen, Stress oder Krisen zu bewältigen, wird immer mehr zum Erfolgsfaktor.

Resiliente Menschen unterscheiden sich von anderen durch ihre Widerstandskraft und Flexibilität. Sie schaffen es, selbst

in herausfordernden Zeiten entschlossen und zuversichtlich zu handeln. Sie reagieren flexibel auf die unterschiedlichsten Anforderungen und kommen immer wieder in einen stabilen, gesunden Zustand zurück.

In praktischen Übungen erleben Sie, wie Sie resilientes Verhalten im Führungs- und Arbeitsalltag gezielt einsetzen können. Sie stärken durch neue Strategien und Techniken Ihr inneres Krisen-Immunsystem, um schwierige Situationen leichter zu meistern.



Seminarinhalt

- Stressabläufe und -aspekte durchschauen und verstehen
- Das eigene, innere Stressprofil erkennen und bearbeiten
- Wie Stress, Resilienz und Burnout zusammenhängen
- Die 7 Resilienz-Faktoren zum Erfolg
- Gedanken und Gefühle bewusster regulieren
- Eigene Fallbeispiele – Sie entwickeln Lösungen für schwierige Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag
- Praktische Übungen zur Verankerung in Ihrem individuellen Kontext, die Sie im Arbeitsalltag gut einsetzen können

Methodik

- Inputs aus den Bereichen Resilienz-Forschung und Stressmanagement
- Einzelreflexionen, Gruppenarbeiten und mentale Übungen
- Erfahrungsaustausch und Feedback des Trainers

Ihr Referent

Mag. Bernd Bruckmann, MBA, Gesundheits- und Sozialmanagement, Unternehmensberater, Diplomtrainer für Stress- und Burnout-Prävention, Wirtschaftscoach, Geschäftsführer von QIQUADRAT consulting. 15 Jahre Berufserfahrung als Marketing- und Kommunikationsexperte im Handels-, Industrie- und Telekommunikationsbereich bei Haberkorn VTP, Semperit Reifen AG, Strabag Baukonzern, A1 Mobilkommunikation. Weiters hat er als selbständiger Unternehmer im Bereich Marketing und Projektentwicklungen 8 Jahre lang Erfahrungen mit Managern und MitarbeiterInnen aus den verschiedensten Bereichen gesammelt: Andritz AG, Swisscom Broadcast, Soravia Gruppe, D2 Werbeagentur, Dr. Papst Vorsorgemedizin.

Teilnehmerkreis

- Menschen, die ihre Belastbarkeit in turbulenten Situationen erhöhen und ihre Widerstandskraft stärken wollen
- Menschen, die an ihren Herausforderungen wachsen wollen

Termine/Ort

Dienstag, 21. bis Mittwoch, 22. Juni 2016
oder

Dienstag, 6. bis Mittwoch, 7. Dezember
jeweils

ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee

Seminar von 9:00 bis 17:00 Uhr

2. Tag von 9:00 bis 17:00 Uhr

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockhgasse 6

Gerne nennen wir Ihnen Übernachtungsmöglichkeiten.

Rufen Sie uns an: Kunden-Center Tel. +43 1 533 86 36-0

Teilnahmegebühr (exkl. 20 % MWSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee, Pausen-

erfrischungen, Mittagessen und ÖPWZ-Zertifikat

€ 1.035,- pro Person

€ 955,- für Personen aus allen Unternehmen,

die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind



Maximale Teilnehmerzahl

Um ein intensives Training zu gewährleisten, ist die Anzahl der TeilnehmerInnen mit 12 Personen begrenzt.

Wir empfehlen Ihnen eine rasche Anmeldung.



Rücktritt

Bis zu zwei Wochen vor Seminarbeginn können Sie kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Teilnahmegebühr verrechnet, ab dem Seminarbeginn ist die volle Teilnahmegebühr zu bezahlen. Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten Person ohne Zusatzkosten möglich.



Anmeldung

anmeldung@opwz.com | Fax: +43 1 533 86 36-36
www.opwz.com | ÖPWZ, 1010 Wien, Rockhgasse 6

Resilienz

21. – 22. Juni 2016 | KF 606 735
6. – 7. Dezember 2016 | KF 612 735

Titel | Vor- und Zuname | Funktion

Unternehmen | Branche | Mitarbeiteranzahl

Anschrift | Rechnungsadresse

Telefon | Fax | E-Mail

Ansprechpartner im Sekretariat | E-Mail

Datum | Unterschrift

zur Organisation: Kunden-Center | +43 1 533 86 36-0

zum Inhalt: Mag. Barbara Halapier | +43 1 533 86 36-58 | barbara.halapier@opwz.com



ZVR: 598402620