

Seminar-Info

Resilienz:

Elemente persönlicher Widerstandskraft kennen und ausbauen

Kurzbeschreibung/Seminarinhalt:

Das Stehaufmännchen: Wenn es durch einen „Schubs“ aus dem Gleichgewicht gebracht wird, dann schwankt und wackelt es hin und her. Aber nach einer Weile pendelt es sich ein, findet zu seiner Mitte zurück und steht wie zuvor.

Impulse und Ideen zur Weiterentwicklung dieser Stehaufmännchen-Qualität, durch die man sich selbst immer wieder ins Gleichgewicht bringen kann, sind Inhalte dieses Seminars.

Wir bauen auf Ihren eigenen Stärken auf, die Ihnen bisher die Bewältigung schwieriger Situationen ermöglicht haben. Diese persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten gilt es, sich wieder bewusst zu machen und weiterzuentwickeln. Die psychische Widerstandsfähigkeit wird dadurch gestärkt, und Sie können den Herausforderungen in der Arbeitswelt erfolgreich begegnen.

Was Sie nach dem Seminar wissen werden:

- Sie sind mit dem Begriff „Resilienz“ vertraut und haben die dazugehörigen sieben Säulen kennengelernt
- Sie wissen um Ihr individuelles Resilienz-Profil,
- Sie haben Ihre persönlichen Ressourcen in den Blick bekommen, kennen mögliche Kraftquellen und Energiespender
- Sie können sich in einer schwierigen beruflichen Situation für eine Handlungsstrategie entscheiden, die Ihren persönlichen Ressourcen entspricht
- Mit den erhaltenen Impulsen und Ideen können Sie Ihre persönliche Widerstandskraft selbst kontinuierlich weiter entwickeln

An wen richtet sich das Seminar?

Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Beamte aus Hamburger Betrieben und Behörden sowie in Hamburg tätige Selbstständige, die lernen möchten resilienter zu sein, um sich im beruflichen Alltag einflussreicher und kraftvoller zu erleben.

Seminartermine, Kosten, Veranstaltungsort:

2-Tagesseminar, Dienstag und Mittwoch, 19.05. + 20.05.2026, jeweils 9.00 - 16.30 Uhr
Die Veranstaltung findet bei ARINET in den Räumlichkeiten von NetQ. statt (1. OG).

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Das Angebot von NetQ. wird vom Integrationsamt Hamburg gefördert und richtet sich an Menschen mit Schwerbehinderung oder Gleichstellung, die mindestens 15 Std./Wo. in Hamburg berufstätig sind. Für die kostenfreie Teilnahme ist es erforderlich, folgende Unterlagen vorzulegen: Schwerbehindertenausweis oder Gleichstellungsbescheid, Feststellungsbescheid und Arbeitsvertrag bzw. bei Beamten Ernennungsurkunde sowie bei Selbstständigen Einkommensnachweise. Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Zusendung von Kopien der genannten Unterlagen per Post.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 040 / 38 90 45-63, E-Mail: NetQ@arinet-hamburg.de
ARINET, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg (Innenstadt)