

### **Resilienz – Die persönliche Widerstandskraft kennen und ausbauen**

Wenn ein „Stehaufmännchen“ 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. Mit einer solchen Stehaufmännchen-Qualität können Sie sich selbst immer wieder ins Gleichgewicht bringen. Resilienz lässt sich trainieren. In diesem Seminar erhalten Sie hierfür Ideen und Impulse. Sie lernen zunächst die sieben Säulen der Resilienz kennen, ermitteln Ihr persönliches Resilienz-Profil und erkennen so Ihre individuellen Ressourcen. Mit Hilfe verschiedener kreativer Übungen und durch Austausch mit anderen Teilnehmenden schauen Sie auf Beispielsituationen aus dem eigenen Berufsalltag und entwickeln gemeinsam Handlungsstrategien, um Ihre Resilienz zu stärken und Probleme erfolgreich zu meistern.

### **Achtsamkeit: Der Weg zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag**

Dieses Seminar ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Gewinnen Sie einen ersten Einblick in die Ressource ‚Achtsamkeit‘ oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Erfahrungen.

Gemeinsam erforschen wir, was sich hinter diesem Begriff verbirgt. Wie wirkt Achtsamkeit auf den Organismus? Wie fühlt es sich an? Lernen Sie durch viele verschiedene Übungen während des Seminars, die entspannende Wirkung für Körper und Geist kennen. So bekommen Sie eine Idee davon, wie Achtsamkeit Sie in stressigen Situationen entlasten kann. Gemeinsam reflektieren wir Ihre Erfahrungen und Fragen, die auftauchen.

Achtsamkeit ist mehr als ein ‚nach innen versenken‘. Lassen Sie sich durch die Vielfalt der Möglichkeiten anregen, geeignete Übungen für Ihren beruflichen Alltag zu finden oder selbst zu kreieren.

### **Mehr Zeit fürs Wesentliche: „Zeitdieben“ begegnen durch Priorisieren und Planen**

Stellen Sie sich auch manchmal die Frage: Warum habe ich eigentlich immer zu wenig Zeit? In diesem Seminar kommen wir unseren persönlichen „Zeitdieben“ auf die Spur. Wer oder was sind diese Zeitdiebe? Kommen sie von außen, liegt es an falscher Priorisierung oder ist es eher ein Planungsproblem? Sie werden entdecken, wo sich Ihre persönlichen Zeitdiebe verstecken, und lernen Methoden kennen, diesen zu begegnen. In Kleingruppenarbeit analysieren Sie eine typische, Zeit fressende Situation aus Ihrem Arbeitsalltag und präsentieren Ihre Lösungen im Plenum. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit grundsätzlichen Fragstellungen zur Bedeutung und zum Empfinden von Zeit – und erkennen daran möglicherweise, worin unser Gefühl des permanenten Zeitdrucks begründet ist.

### **Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!**

Gern können Sie sich telefonisch anmelden unter Tel. 040 / 38 90 45-63/-34 oder Sie schreiben uns eine E-Mail an [NetQ@arinet-hamburg.de](mailto:NetQ@arinet-hamburg.de). Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Personen begrenzt.