

TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Hiermit bescheinigen wir

die Teilnahme an folgendem Seminar der **IKK classic**:

Seminar: Resilienz – Die Kompetenz in „stürmischen“ Zeiten
Datum: 28.05.2021 11:00 – 12:30 Uhr
Ort: Onlineseminar

Seminarbeschreibung:

Psychische Widerstandskraft fördern: Wie Sie durch den gesunden und kompetenten Umgang mit Stress und Belastung Kraft gewinnen. Sie erhalten ausgewähltes Wissen und Anleitungen, wie Sie Ihre Widerstandskraft spürbar stärken und auch andere Menschen unterstützen und schützen können.

- VUCA – die Unruhe des Zeitgeistes
- Psychologische Perspektive auf Veränderungsprozess
- Konzept der psychischen Widerstandsfähigkeit
- Resilienz und Selbstwirksamkeit als Lebenskonzept
- Förderliche Denkmuster Entwickeln und persönliche Stressverstärker entschärfen (Mentales Stressmanagement)
- Formelle und informelle Achtsamkeitsübungen
- Positive Gefühle und Gedanken

Referent: Dipl. Psych. Benjamin Pause, dpG Institut Dresden

IKK classic
Seminarmanagement
Köln, 28. Mai 2021