

Neu: Resilienz

Eigene Potenziale entdecken und gewinnbringend einsetzen

Fortbildungspunkte bei
der Apothekerkammer
Niedersachsen
sind beantragt

Wir leben in einer Zeit, in der wir Herausforderungen und Veränderungen gegenüberstehen. Die Arbeit in der Apotheke wird immer anspruchsvoller und Abschalten am Abend gelingt nicht mehr so leicht. Stressmanagement ist ein wesentlicher Kompetenzfaktor für die Mitarbeiter. Dabei stellen wir fest, dass es Menschen gibt, die sich durch Misserfolge, Krisen und Stress leicht aus der Bahn werfen lassen und andere wiederum widerstandsfähiger in belastenden Situationen scheinen. Diese Fähigkeit wird Resilienz genannt.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Ihre persönliche Widerstandskraft und die ihrer Mitarbeiter stärken können. Sie lernen, wie man trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen bleibt sowie aus alltäglichen Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zieht. Die Referentin zeigt Ihnen auf, wie Sie effektiv mit Belastungen, Veränderungen und Konflikten im Beruf und Privatleben umgehen können. Sie lernen, nicht nur vorbeugend und aktuell mit Stress umzugehen und diesen zu bewältigen, sondern auch, wie sie Ihre Widerstandsfähigkeit proaktiv stärken und steigern können. Dadurch können Sie zukünftigen und vielleicht auch unerwarteten Belastungen besser standhalten. Mithilfe von Resilienz-Strategien gewinnen Sie mehr Gelassenheit, Energie und Stärke, welche entscheidend für die Erfolgsarbeit und Strategieentwicklung sind.

THEMENSCHWERPUNKTE:

- Was ist Resilienz?
- Analyse des eigenen Resilienz-Profiles und Ableitung eines Resilienz-Baukastens für den Alltag im Beruf und Privatleben
- Persönliche Ressourcen, Motivation und Stressfaktoren identifizieren
- Herausforderungen mit Gelassenheit meistern
- Aktionsplan und Festlegung von konkreten Zielen für die Umsetzung

ZIELGRUPPE:

Apotheker/innen und Mitarbeiter/innen in Apotheken

REFERENTIN:

Katrin Suhle,
KSuhle. Erfolgsstrategien