

RESILIENZ

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, auch unter belastenden Bedingungen psychisch stabil und leistungsfähig zu bleiben. Diese Eigenschaft ist inzwischen gut untersucht und auch zu großen Teilen trainierbar. Die Schulung gibt eine Einführung in das Konzept der Resilienz. Mit praktischen Übungen werden die Teilnehmer ermutigt, bisherige Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmuster zu hinterfragen und auf ihre eigenen Stärken zu achten.

ZIEL

Das Ziel des Workshops besteht neben der Informationsvermittlung besonders in der Anregung zur Selbstreflexion. Die Teilnehmer sollen lernen, die gezeigten Übungen zur Stärkung ihrer Resilienz im Alltag anzuwenden.

INHALT

- ▶ Einführung in das Thema Resilienz
- ▶ Sensibilisierung für ein proaktives Gesundheitsbewusstsein
- ▶ Praktische Übungen zum individuellen Resilienz-Training
- ▶ Strategien zur Stärkung von Selbstbewusstsein, Akzeptanz und Optimismus
- ▶ Selbstreflexion zur eigenen Stresskompetenz und zu eigenen Ressourcen

IHR NUTZEN

- ▶ Hintergrundwissen zum Thema Resilienz und praktische Anwendung durch spielerische Übungen
- ▶ Erlernen eines kompetenten Umgangs mit den Anforderungen des (Arbeits-)Lebens
- ▶ Erarbeitung eines eigenen Programms zur Stressresistenz
- ▶ Diskussion aktueller Herausforderungen und Lösungsansätze

ZIELGRUPPE

- Vorgesetztenfunktionen
- Mitarbeiter

DAUER

Workshop: 1 Tag

Kurzworkshop: 1 Stunde

REFERENTIN

Miriam Reffet-Siersdorfer

Diplom-Psychologin,
Systemischer Coach
im Arbeitsmedizinischen Zentrum,
Infraserv Höchst

KONTAKT

Dipl.-Psych. Miriam Reffet-Siersdorfer
Tel. +49 69 305-27025
E-Mail: miriam.reffet-siersdorfer@infraserv.com

www.infraserv.com/gesundheit



DR. SARAH ENGLER ist Diplom-Psychologin sowie Systemische Beraterin und Coach. Sie ist im Arbeitsmedizinischen Zentrum der Infraserv GmbH & Co. Höchst KG beschäftigt. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind die Gefährdungsbeurteilung psychische Belastungen, die Moderation von Workshops und Schulungen rund um den Themenbereich Arbeit und Gesundheit sowie die individuelle Beratung von Mitarbeitern und Führungskräften. Als Dozentin und Referentin war sie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, der Universitätsmedizin Mainz, der Landesärztekammer Hessen sowie auf Fachtagungen (z.B. DGAUM, DGPS) tätig.



MIRIAM REFFET-SIERSDORFER ist als Diplom-Psychologin im Arbeitsmedizinischen Zentrum der Infraserv GmbH & Co. Höchst KG tätig. Derzeitige Schwerpunkte sind die Durchführung psychischer Gefährdungsbeurteilungen, Fachschulungen zur psychologischen Prävention und individuelle Beratungs- und Coachingtätigkeiten. Ihr klinischer Schwerpunkt liegt in der Neuropsychologie. Sie verfügt über langjährige Erfahrung als Personalentwicklerin und Trainerin in internationalen Unternehmen sowie Lehrerfahrung als Hochschuldozentin und Dozentin der Landesärztlichen Fortbildungsakademie.

KONTAKT:

Dipl.-Psych. Dr. Sarah Engler
Tel.: +49 69 305-4500
sarah.engler@infraserv.com

Dipl.-Psych. Miriam Reffet-Siersdorfer
Tel. +49 69 305-27025
miriam.reffet-siersdorfer@infraserv.com

Vertrieb
Site Services Deutschland
Tel.: +49 69 305-7777
vertrieb@infraserv.com

Infraserv GmbH & Co. Höchst KG
Industriepark Höchst
65926 Frankfurt am Main
www.infraserv.com