

# Resilienz und Umgang mit Veränderungen am Arbeitsplatz

In diesem Workshop gehen Sie auf die Suche nach Ihren Ressourcen, um in herausfordernden oder schwierigen Situationen souveräner zu handeln und belastende Situationen künftig besser zu meistern.

## Nächste Durchführungen

Freitag, 8. November 2024 in Lenzburg  
Mittwoch, 22. Mai 2024 in Rheinfelden  
Dienstag, 5. November 2024 in Lenzburg

## Beschreibung

Wichtig ist die Erkenntnis, was Ihnen Stärke verleiht. Sie lernen, wie Sie auch negativen Erfahrungen einen Sinn geben können und diese so positiv umdeuten können. Gerade dann, wenn Sie unter großem Druck stehen gilt es eine gesunde Distanz zu halten. Nach diesem Workshop begegnen Sie Herausforderungen mit mehr Mut, Disziplin und Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit.

## Ziele dieses Seminars

- Geistige Stabilität entwickeln und Herausforderungen als Lerngeschenke und Wachstumschancen nutzen
- Fähigkeiten, die uns krisenfester machen
- Emotionale Distanz: Wie man Abstand gewinnt und nach Tiefschlägen zurück ins Gleichgewicht findet
- Sich im Spannungsfeld von Erfolg und Scheitern zuversichtlich weiterentwickeln
- Mut zur Entscheidung und Vertrauen, den Herausforderungen gewachsen zu sein und sinnvoll zu handeln

## Das ist inbegriffen

Der Seminarpreis versteht sich inkl. Kursmaterial, Teilnahme-Zertifikat und Mittagessen inkl. Mineralwasser und Kaffee

## Zielgruppe

Personen, die ihre mentale Stärke weiterentwickeln und gelassener aber trotzdem konsequent mit privaten und beruflichen Belastungen umgehen wollen. Besonders zu empfehlen ist das Training für Menschen, die häufig unter Druck stehen und mit Rückschlägen konfrontiert werden.

## Details

Bestätigung/Zertifikat  
Teilnahmebestätigung

Typ

Seminar **1 Tag**, von 08.00 bis ca. 16.20 Uhr

Veranstalter

Praxis-Brücke

Inbegriffen

Dokumentation, Mittagessen

Zielgruppe

Architekten / Ingenieure, Bank-Fachangestellte, Baufachleute, Controller, Datenschutzbeauftragte, DirektionsassistentInnen, Einkäufer, Eventmanager, Finanz- und Vorsorgeberater, Finanzfachangestellte, Finanzleiter, Führungspersonen in der öffentlichen Verwaltung, Geschäftsführer, HR-Manager, Immobilienfachleute, Informatiker, IT-Manager, Juristen, Kundendienst-Mitarbeitende, Liegenschaftsbewirtschafter, Management-AssistentInnen, Marketingfachleute, Mitarbeitende in Generalunternehmungen, Mitarbeitende in Personalabteilungen, Office Manager, Pensionskassenfachangestellte, Personalleiter, Personen mit Führungsaufgaben, Produktmanager, Projektleiter, Prozessmanager, Revisoren, Sekretärinnen, Steuerfachleute, Stiftungsräte, Treuhänder, Treuhandsachbearbeiterinnen, Unternehmensberater, Unternehmer, Verkäufer, Vermögensverwalter, Versicherungsfachangestellte, Verwaltungsräte, Wirtschaftsprüfer

Referent/innen

---

## Anmeldung

---

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf:  
<https://www.seminar-portal.ch/resilienz-und-umgang-mit-veraenderungen-am-arbeitsplatz.html>

Referent\*in aus dem Praxis Brücke Team

### Veranstaltungsorte

- Veranstaltungen in Lenzburg  
Weiterbildungszentrum  
Lenzburg, Neuuhofstrasse 36,  
5600 Lenzburg  
(Lageplan/Routenplaner)
- Veranstaltungen in Rheinfelden  
Praxis-Brücke  
Ausbildungszentrum, Jagdgasse  
1, 4310 Rheinfelden  
(Lageplan/Routenplaner)

### Preis

CHF 490.00