

BGm-Webinar

live online Impulse - Resilienz stärken

- So stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft -

Es gibt Menschen, die scheinbar nichts aus der Bahn wirft. Ob Probleme am Arbeitsplatz, persönliche Niederlagen, Krankheit oder Krisen – nichts scheint sie von ihrem Weg abzubringen und oft gehen sie am Ende sogar gestärkt daraus hervor. Woher kommt diese Fähigkeit, sich trotz schwieriger Umstände nicht unterkriegen zu lassen? Und gibt es Möglichkeiten, diese Fähigkeit zu entwickeln?

In diesem Webinar haben Sie Gelegenheit, Ihre aktuelle Lebenssituation unter dem Gesichtspunkt der Resilienz zu reflektieren. Sie erfahren, was hinter dieser Fähigkeit steckt und welche Strategien es gibt, sie (weiter) auszubauen.

In den **live online Impulsen -Resilienz stärken** lernen Sie die sieben wichtigsten Resilienzfaktoren kennen. Sie werden die Werkzeuge hinsichtlich ihres Nutzens reflektieren und Sie erhalten Umsetzungshilfen sowie praktische Übungen zur Anwendung im Alltag.

Das Webinar wird moderiert von der Gesellschaft für Gesundheitspflege und Weiterbildung GGW.

Zielgruppe: Beschäftigte der UdS in Lehre und Wissenschaft, Verwaltung und technischem Bereich

Termine: 5 Module zu je 75 Minuten, jeweils von 10.30 Uhr bis 11.45 Uhr online donnerstags am 16. April, 23. April, 30. April, 7. Mai, 14. Mai

IT-Voraussetzung: Das Webinar wird mit **Zoom** durchgeführt. Als Teilnehmende benötigen Sie einen gängigen Webbrowser, eine stabile, schnelle Internetverbindung, Lautsprecher oder Kopfhörer an Ihrem Endgerät (Desktop-PC, Laptop, Tablet, Smartphone), Mikrofon und Webcam und einen ruhigen Arbeitsplatz.

Anmeldung: Melden Sie sich bitte bis zum 14. April 2020 unter bgm@univw.uni-saarland.de an.

Sie werden mit der Anmeldebestätigung einen Leitfaden und einen Link erhalten, mit dessen Hilfe Sie sich in die interaktiven Sitzungen einloggen können.

Ansprechperson: Annette Molter-Klein, a.molterklein@univw.uni-saarland.de,
Durchwahl: -64078

Zustimmung der/des Vorgesetzten notwendig: Für eine Anmeldung und Teilnahme an einer Veranstaltung der Personalentwicklung ist die Zustimmung Ihrer/Ihres dienstlichen Vorgesetzten notwendig. Eine Weiterleitung der Zustimmung an die Personalentwicklung ist jedoch nicht nötig.

Das Webinar ist ein Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse.