

Mehr als Resilienz: Das eigene Arbeitssystem gestalten

Mit Anforderungen und Krisen besser umzugehen, trotz Stress gesund und leistungsfähig zu bleiben – das sind Zielstellungen, wenn es um das Thema Resilienz geht. Der aktuelle Trend zu eigenständiger Arbeit und Homeoffice braucht mehr: Wenn die äußeren Rahmenbedingungen nicht stimmen, kommt auch Resilienz an ihre Grenzen. Zu wissen, wie man die eigene Arbeit gesund und nachhaltig gestaltet, versetzt Beschäftigte in die Lage, gut mit den eigenen Ressourcen umzugehen. So kommen Resilienz und Arbeitsgestaltungs-kompetenz in Balance.

ZIELGRUPPEN

Führungskräfte und Beschäftigte, die wesentliche Anteile ihrer Arbeit im Homeoffice verbringen

SEMINARZIEL

Sie lernen

- wie man die eigene Arbeit leistungs- und gesundheitsförderlich gestalten kann
- wie Resilienz Ihnen dabei hilft, gut durch herausfordernde Phasen zu kommen
- wie Sie beides zielführend kombinieren können - für mehr Freude und Energie bei der Arbeit

SEMINARINHALT

- Eigene Arbeitsgestaltung – was ist das und wie geht das?
- Typische Fallstricke bei der Gestaltung guter Arbeitsbedingungen und wie Sie mit ihnen umgehen können (Fallbeispiele der Teilnehmenden)
- Resilienz als wichtige Ressource – wie Sie sie entdecken und im Alltag stärken können (Übungen)

TRAINER

Dipl.-Psych. Katharina Roitzsch

Dipl.-Psych. Anja Hubrich

Arbeitspsychologinnen

novaworx, Innovative Arbeits- und Organisationgestaltung

SEMINARPREIS

590,00 € zzgl. MwSt. (702,10 € incl. MwSt.)

Bei Buchungen mehrerer Teilnehmer/innen eines Unternehmens für das selbe Seminar gewähren wir Rabatte. Auch als Inhouse-Seminar buchbar.

SEMINARTERMIN

27.05. – 28.05.2021

09.00 bis 12.00 Uhr

13.00 bis 16.00 Uhr



WEITERE SEMINARE

- Mobbing im privaten und beruflichen Umfeld
- BR Arbeits- und Gesundheitsschutz - Teil 1
- Datenschutz für Betriebsräte
- Grundlagen der Betriebsratsarbeit - Teil 1
- Digitalisierungsbeauftragte/r
- REFA-Zeitaufnahmetechnik
- REFA-Grundausbildung 4.0
- BASA III – Psychische Arbeitsbedingungen erfassen und gestalten
- REFA-Organisator/in

**Informieren Sie sich auf
unserer Internetseite oder
rufen Sie uns einfach an!**

ANMELDUNGEN

**LIa - Leistungszentrum für
intelligente Arbeitssysteme**

Niels-Bohr-Str. 1

39106 Magdeburg

Tel. +49 391 62 09 99-7

Mail: kontakt@lia-magdeburg.de
www.lia-magdeburg.de

REFA-IE Steffen Schulze
Sabine Benziger

