

Methodenworkshop: „Gelassen im Umgang mit dem Ungewissen“

Diese Zeit mit ihren unvorstellbaren Entwicklungen verlangt uns allen viel ab.

Egal ob Sie in systemrelevanten Berufen oder in Feldern mit Kundenkontakt arbeiten, die mit den neuen Lockerungen auch neue Probleme und Gefahren mit sich bringen. Oder ob Sie seit Wochen die Stellung alleine und isoliert im Homeoffice halten oder die immense Belastung, die Kinder zu Hause betreuen und oft noch das Home-Schooling leisten zu müssen.

Zu alledem kommen noch die Ängste um ältere Verwandte, sowie die weiterhin anhaltende Gefahr der Ansteckung, sowie die ungewisse und Sorgen bereitende Zukunft.

Wie meistern wir diese täglichen Herausforderungen und bleiben dabei selbst gesund? Neue Forschung belegt, dass es schon reicht durch kleine Impulse die eigene Gedankenwelt zu verändern.

Unglaublich? Aber wahr und mit vielen Studien bewiesen.

Im dreiteiligen Webinar mit Carmen Reuter

- lernen Sie mehr über die andere Seite von Stress
- verstehen Sie, wie Sie Stress zu ihrem Vorteil nutzen können
- erfahren Sie die Kraft des Mindset-Reset
- stärken Sie dadurch das Immunsystem ihrer Seele, ihre Resilienz
- und aktivieren Ihren Mut an Stress zu wachsen und werden dadurch widerstandsfähiger
- kennen Sie unterschiedlichste Übungen zur Selbstfürsorge

Was ist anders im Online-Webinar als im Präsenz-Seminar? Bitte beachten!

Mit einer Kurzeinweisung in die Varianten der Kommunikation im Webinar geht's los. Neben Hintergründen - aus der neuen Forschung zu den unterschiedlichen Formen von Stress - gibt es viele alltagstaugliche, kleine Übungen um die eigenen Batterien aufzuladen und dann mit Gelassenheit und Kraft weitermachen zu können.

Es besteht immer die Möglichkeit sich durch Fragen im Chat direkt einzubringen und auch Inhalte der nachfolgenden Teile mitzubestimmen. In den drei 1,5 stündigen Webinar-Teilen gibt es genügend Pausen zum Erholen. Wichtig ist, dass Sie jedoch nicht die ganze Zeit direkt am Bildschirm sitzen müssen. Sie brauchen auch ein bisschen Platz, um sich bewegen zu können. Nach den Webinar-Teilen wird Frau

Reuter nach jeder Einheit noch eine halbe Stunde für persönliche Fragen per Telefon erreichbar sein. Das wird vorab im Chat geklärt.

Zielgruppe: Alle Mitarbeitende der Stadtverwaltung Bühl

Termine: 20. November 2020
27. November 2020
2. Dezember 2020
jeweils von 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: am PC/Laptop vom eigenen Büroarbeitsplatz aus
Headsets werden gestellt
**-sofern kein eigener PC-Arbeitsplatz vorhanden ist-
Sprechen Sie uns an!
Die Teilnehmenden sollten ca. 15 Minuten vor
Veranstaltungsbeginn die Technik prüfen**

Referent: Carmen Reuter, Coaching.Training.Inspiration

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Anmeldefrist: **6. November 2020**

Das Seminar findet während der Arbeitszeit statt