

# Einladung zum Seminar „Resilienztraining“

**Wann:** 5. Dezember 2016

**Wo:** Johann A. Meyer GmbH  
„Albertinum Business Center“

**Zeit:** 09:00 - 15:00 Uhr

Albertusstraße 3, 15745 Wildau

Es gibt Menschen, die bewältigen eine ungeheure Aufgabenfülle und Verantwortung mit fachlicher Verlässlichkeit, menschlichem Einfühlungsvermögen und erfrischendem Gemüt.

Was machen diese Menschen anders? Welche Wege, Methoden und Werkzeuge nutzen sie, um diesen vielfältigen Anforderungen gewachsen zu sein? Dahinter steckt eine psychische Ressource: **die Resilienz**. Sie ist eine innere Stärke, die Ihnen hilft, in Krisen widerstandsfähig zu sein und schwierige Herausforderungen zu bewältigen. Besonders im Arbeitsalltag bedeutet dies: trotz hoher Anforderungen, komplexer Arbeitsbedingungen und ständigen Wandels bleiben Sie kraftvoll, klar und wirksam.

Lernen Sie in diesem Seminar wie Sie, als Schlüssel zum Erfolg für dauerhafte Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen steigern und aus jenen Situationen sogar noch einen persönlichen Nutzen ziehen können.

#### **Ihr Nutzen:**

- Sie stärken Ihre Widerstandskraft, Selbststeuerungsfähigkeit und Wirksamkeit.
- Sie lernen schwierige Situationen zu meistern und komplexe Dynamiken zu handhaben.
- Sie werden entspannter und gelassener im Umgang mit stürmischen Zeiten.
- Sie loten Ihre Handlungsspielräume und Optionen besser aus.
- Sie wahren Ihre Grenzen und setzen sich realistische Ziele.

#### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter/innen aller Bereiche, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken möchten

#### **Referent:**

Sascha Kühnau, Diplom-Oecotrophologe (FH), EOQ Quality Systems Auditor, freier Journalist und Koch für alle Fälle

#### **Preis:**

75,00 € netto pro Person inkl. Verpflegung/Skript/Zertifikat



**Anmeldungen bitte**  
(Anmeldeschluss: 25.11.2016)

per Fax an: 03375 - 5249 249 oder  
per Mail an: [akademie@meyer-berlin.de](mailto:akademie@meyer-berlin.de)

**Seminar:** „Resilienztraining“ - Stärkung ihrer Widerstandskraft !

**Wann:** 5. Dezember 2016, 9:00 - 15:00 Uhr

**Wo:** Johann A. Meyer GmbH  
Albertusstraße 3, 15745 Wildau

**Kosten:** 75 € pro Person netto inkl. Verpflegung, Skript und Zertifikat

Anrede	Vorname TN 1	Nachname TN 1
Funktion		Abteilung
Anrede	Vorname TN 2	Nachname TN 2
Funktion		Abteilung

Firma	
Straße	
PLZ	Ort

Tel	Fax
Email	
Ansprechpartner für Rückfragen, Tel:	

Eingegangene Anmeldungen gelten als verbindlich. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Bei Stornierung einer Anmeldung berechnen wir bis 2 Wochen vor Seminarbeginn keine Gebühr. Bei späterer Absage oder unentschuldigtem Fernbleiben am Seminartag stellen wir Ihnen die gesamte Teilnehmergebühr in Rechnung. Sie haben die Möglichkeit einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Wir behalten uns vor, in notwendigen Fällen einzelne Punkte des Seminars abzuändern und Seminare abzusagen, wenn zu vertretene Gründe vorliegen. Bei Überbelegung eines Seminars behalten wir uns vor, Anmeldungen abzusagen oder ggf. einen Ersatztermin zu benennen. Mit ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die hier aufgeführten Geschäftsbedingungen. Die Rechnungslegung erfolgt per Post 1 Woche vor der Teilnahme.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Firmenstempel \_\_\_\_\_

**Anmeldebestätigung** (nicht ausfüllen)  
Johann A. Meyer GmbH

