

Online-Vortrag: Resilienz als Schlüssel - Gestärkt ins neue Arbeitsjahr

Die Arbeitswelt unterliegt aktuell tiefgreifenden Veränderungen. Besonders die zunehmende Digitalisierung und die Einführung hybrider Arbeitsmodelle sorgen für einen starken Wandel. Diese Entwicklungen gehen mit einer steigenden Komplexität einher, die sich spürbar auf die Arbeitsbelastung auswirkt: Arbeitsmenge, Tempo, Qualitätsansprüche und der Leistungsdruck nehmen zu.

Für viele Menschen führt dies zu einem erhöhten Stressniveau. Sie fühlen sich schneller erschöpft, weniger leistungsfähig und haben Schwierigkeiten, abzuschalten. Schlafstörungen und das Gefühl, dauerhaft unter Druck zu stehen, sind weit verbreitete Phänomene. Mediziner und zahlreiche Studien zeigen, dass Stress am Arbeitsplatz durch eine Vielzahl von Faktoren verstärkt wird: Multitasking, ständige Erreichbarkeit, häufige Unterbrechungen sowie mangelnde soziale Unterstützung oder unklare Kommunikationsstrukturen sind nur einige der Stressoren.

Gleichzeitig wächst die Unsicherheit, ob man den digitalen Entwicklungen noch gewachsen ist. Viele Beschäftigte sehnen sich nach Entlastung und suchen nach konkreten Fähigkeiten, um den beruflichen Anforderungen besser standzuhalten.

Der Begriff „Resilienz“ bezeichnet die innere Stärke, die es uns ermöglicht, Belastungen besser zu begegnen und Herausforderungen resilienter zu bewältigen. **In diesem Vortrag wird ein erster Einblick in die Mechanismen gegeben, die zu Stressbelastungen führen, und gezeigt, wie man Resilienz aufbauen und negative Stressoren gezielt entschärfen kann.**

Teilnehmerstruktur

Alle, die mit frischer Kraft ins neue Arbeitsjahr starten und die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt resilient meistern möchten

Dozent/-in

Dr. Albert Lichtenthal,
Neurowissenschaftler, Coach,
Trainer

Seminardaten

Seminarnummer
100.028/24-01

Termin
13.01.2025
10:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldeschluss
23.12.2024

Entgelt
Zweckverbandsmitglieder
131,00 €

Nichtmitglieder
136,00 €