

Webinar Modul 2: "Resilienzfaktor: Gelassenheit und Akzeptanz der Realität"

Webinar Modulreihe: "Sich selbst und andere resilient führen"

Seminarnummer	26.05.0823.01
Termin	Dienstag, den 05.05.2026
- Zeit	11:00 Uhr bis 12:30 Uhr
- Ort	Webinar
- Referent/in	Tanja Beck-Latour, GGW Homburg
Inhalte	<p>„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden“ Reinhold Niebuhr</p> <ul style="list-style-type: none">• Kognitive, emotionale und körperliche Aspekte der Gelassenheit• Den richtigen Zugang zur Gelassenheit finden• Mit Akzeptanz Raum für Neues schaffen• Bewertungen und ihre Auswirkungen• Wie die eigene Stressbewältigung den Cortisol (Stresshormon)-Spiegel der Mitarbeitenden beeinflusst• Praktisches Tool: Drei Strategien für mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag
Hinweis	<p>Bitte beachten Sie den folgenden Leitfaden bzw. die technischen Voraussetzungen sowie die Nutzungsbedingungen für die Teilnahme an dem Live-Online-Seminar:</p> <p>Leitfaden für Live-Online-Seminare</p> <p>Nutzungsbedingungen für die Teilnahme an Live-Online-Seminaren</p> <p>Die in der Seminaurausschreibung angegebenen Kosten beziehen sich auf eine/n Teilnehmer/-in. Zusätzliche Zuschauer/-innen / Teilnehmer/-innen sind einzeln anzumelden.</p>
Zuständig	
- Organisation	Backes, Timo timo.backes@svsaar.de
- Inhalt	Stephan, Lisa-Marie lisa-marie.stephan@svsaar.de
Meldeschluss	Freitag, den 03.04.2026