

Zielgruppe

Mitarbeitende in Versicherungsunternehmen auf allen Ebenen, die trotz hoher Anforderungen leistungsfähig und motiviert bleiben wollen.

Nutzen

Diese Schulung bietet einen umfassenden und praxisnahen Überblick über die Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit. Teilnehmende lernen die Relevanz der Resilienz.

- Du entwickelst ein Verständnis für Deine eigenen mentalen Muster.
- Du stärkst Dein Selbstbewusstsein und erhöhst Deine Wirkkraft.
- Du lernst Herausforderungen gelassener anzugehen, den Blick für das Wesentliche zu schärfen und stressigen Situationen souverän zu begegnen.
- Du kannst Dich besser fokussieren und leichter abschalten.
- Du lotest deine Handlungsspielräume und Optionen optimaler aus.
- Du agierst mit realistischen Zielen.

Ansprechpartner beim BWV Rheinland e.V.

Frank Steinhausen

Lina-Bommer-Weg 6, 51149 Köln

Tel.: 0221 / 270 886 - 16

frank.steinhausen@bwv-rheinland.de

rheinland@bwv.de



Seminarbeschreibung

Krisen bewältigen, herausfordernde Situationen gelassen meistern und auch bei großem Druck leistungsfähig bleiben. Es gibt Menschen, die trotz Misserfolg den Kopf nicht in den Sand stecken. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus souverän hervor - dahinter steckt Resilienz. Resilienz ist ein entscheidender Faktor, um privat und beruflich erfolgreich zu sein und den oft stressigen Arbeitsalltag zu meistern.

In dem Seminar kombinieren wir theoretisches Wissen mit praktischen Techniken. Wir analysieren individuelle Resilienzprofile und identifizieren persönliche Stressauslöser. Darüber hinaus lernen wir die 7 Säulen der Resilienz kennen und erarbeiten Strategien zu einem konstruktiven Umgang mit Stress. Hierbei reflektieren wir reale Fallbeispiele.



**Resilienz –
Das Immunsystem der Seele**

Wesentliche Inhalte

Unser Seminar umfasst u.a. folgende Inhalte:

- Abgrenzung der Begriffe Resilienz, Stress, Burnout
- Resilienz im beruflichen und privaten Kontext
- Input zu Stressoren, Stressverstärkern und Stressreaktionen
- Identifikation eigener Stressauslöser
- Kennenlernen der 7 Säulen der Resilienz
- Analyse des eigenen Resilienzprofils
- Erlernen von Strategien zu einem konstruktiven Umgang mit Stress
- Überprüfung der eigenen Grundmuster, Einstellungen und Bewertungen
- Erkennen der eigenen Handlungsspielräume
- Reflexion über reale Fallbeispiele der Teilnehmenden
- Bedeutung von Achtsamkeit

Unser Dozent

Frank Steinhausen

Diplom-Kaufmann, Resilienztrainer, Systemischer Business Coach sowie Bildungsreferent und Dozent beim BWV Rheinland e.V., 15 Jahre Erfahrung im Versicherungsbereich in diversen Fach- und Führungspositionen

Teilnahmeinformationen:

| | |
|---------------------------|--|
| Termine: | to be defined |
| Seminardauer: | Das Seminar erstreckt sich über zwei Tage, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr. (oder nach individueller Absprache) |
| Methoden: | Das Seminar wird interaktiv gestaltet und umfasst einen Vortrag, Gruppenarbeiten, Diskussionen und praktische Übungen. |
| Veranstaltungsort: | BWV Rheinland e.V. Lina-Bommer-Weg 6, 51149 Köln In Präsenz vor Ort beim Kunden Online |
| Seminargebühren: | nach Absprache |

Unsere Anmeldebedingungen

Die Seminargebühren sind - gegen Rechnung - vor Seminarbeginn an das BWV im Rheinland e.V. zu entrichten. Bei einem Rücktritt von der Anmeldung bis eine Woche vor Seminarbeginn, erheben wir eine einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 35,00 € pro Teilnehmenden. Erfolgt der Rücktritt danach, stellen wir die Teilnahmekosten in voller Höhe in Rechnung. Dies gilt auch bei Nichtantritt.

Das BWV im Rheinland e.V. behält sich vor, das Seminar wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder aus sonstigen, nicht von uns zu vertretenden Gründen (z.B. höhere Gewalt, kurzfristige Erkrankung des Dozenten), abzusagen. Es gelten die AGB in der jeweils gültigen Fassung bei Vertragsabschluss, die der verbindlichen Anmeldung beigefügt sind.

Wer sind wir?

Wir sind ein gemeinnütziger Verein zur Förderung der Berufsbildung im Rheinland.

Unseren Mitgliedern und Teilnehmenden bieten wir ein umfangreiches Angebot der beruflichen Aus- und Weiterbildung zu versicherungs- und finanzwirtschaftlichen Themen – von Praktikern für