

Resilienztraining für BEM-Beauftragte (Online-Training)

Das werden Sie lernen:

- Wie Sie Ihre Resilienz stärken
- Wie Sie effektiv mit emotionalen Herausforderungen umgehen können
- Wie Sie sich durch Selbstfürsorge und Prävention vor Überlastung schützen

Inhalte des Seminars:

Einführung in das Thema „Resilienz für BEM-Beauftragte“

- Definition und Bedeutung von Resilienz
- Selbstreflexion

Umgang mit belastenden Gesprächen und Situationen

- Warum BEM ohne Empathie nicht funktioniert
 - Mitfühlen aber nicht mitleiden
- Techniken der emotionalen Distanzierung
- Kommunikationsstrategien

Stress und Selbstmanagement

- Impuls zu Zeit- und Selbstmanagement
- Stressbewältigungsmethoden

Praktische Übungen und Fallstudien

Selbstfürsorge und langfristige Resilienz

- Entwicklung eines persönlichen Resilienz-Plans
- Nachhaltige Integration im Arbeitsalltag

Das bringt Ihnen das Seminar:

- Sie bleiben in einem gesunden Maße belastbar
- Sie verbessern Ihre Selbstfürsorge
- Sie kommunizieren effektiv und stehen für Ihre Bedürfnisse ein
- CDMP (Certified Disability Management Professional / zertifizierter Disability Manager):
Eine Anerkennung von CDMP-Stunden ist grundsätzlich möglich.
Interessiert? Dann lassen Sie sich die Anerkennung bitte vorab immer von der zuständigen Stelle bestätigen. Wir können keine Gewähr übernehmen.

Quick Info

Interessant für:

BEM-Beauftragte

Sie erhalten zum Seminar:

- Seminarunterlagen
- Schreibblock, Kugelschreiber

Termine:

Online-Seminar:

Gruppe 1/2025: 14.-15.05.2025

jeweils von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Gruppe 2/2025: 19.-20.11.2025

jeweils von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

690,- Euro zzgl. MwSt.

Interessiert?

Schicken Sie Ihre Anfrage an info@brandt-seminare.de oder nutzen Sie unser Formular auf www.brandtseminare.de/Seminare/Coaching-BEM