



# PRÄVENTION AUF DEN PUNKT

GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

TEILNAHME  
KOSTENFREI

## Kontakt

Informationsstelle Gesundheit in der Arbeitswelt  
für kleine und mittlere Unternehmen (KMU)  
c/o Sächsische Landesvereinigung  
für Gesundheitsförderung e. V.  
Könneritzstraße 5 · 01067 Dresden

## Projektkoordinatorin

Anja Maatz

**Telefon** 0351 501936-54

**E-Mail** gesund-betrieb@p-sachsen.de

## [www.p-sachsen.de/event/](http://www.p-sachsen.de/event/)

Diese Veranstaltung ist ein Angebot zur Umsetzung des Präventionsgesetzes in Sachsen unter dem Dach der Landesrahmenvereinbarung (LRV) / BGF-Koordinierungsstelle Sachsen.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.

## Kooperationspartner

STAATSMINISTERIUM  
FÜR WIRTSCHAFT  
ARBEIT UND VERKEHR



**BARMER**



Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V.  
Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner



**PRÄVENTION AUF  
DEN PUNKT**  
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT



## **RESILIENZ -**

für mehr Widerstandskraft in Ihrem Arbeitsalltag

Online-Veranstaltung

**28. September 2022 | 10.00–12.00 Uhr**



**BGF**

Koordinierungsstelle

SACHSEN

## ● RESILIENZ –

für mehr Widerstandskraft in Ihrem Arbeitsalltag

Die Belastungen im Alltag sind hoch: neben vielen Verpflichtungen im beruflichen Alltag müssen auch private und gesellschaftliche Anforderungen gestemmt werden. Die Widerstandsfähigkeit und mentale Elastizität eines Menschen, um mit diesen Belastungen gelassener umzugehen nennt sich Resilienz. Resiliente Menschen sind wie Stehaufmännchen, die schwanken, aus dem Gleichgewicht geraten und sich nach einigem Hin und Her wieder aufrichten. Sie akzeptieren Krisen, sind aber der festen Überzeugung, dass sich die Dinge wieder zum Besseren wenden werden.

Die gute Nachricht ist: die Widerstandskraft wird erworben und kann trainiert werden.

Sinnvoll ist es, Resilienz nicht nur für Krisen, sondern als vorbeugendes Lebenskonzept zu entwickeln. So bleiben Menschen auch in hohen Belastungsphasen lebensstark, handlungsfähig und gesund.

## ● ZIELGRUPPE

Mitarbeiter\* innen und Führungskräfte in Kleinst-, Klein- und mittleren Unternehmen sowie weitere Interessierte

## ● ZIELE

- In diesem zweistündigen Workshop wird erläutert, was Resilienz ausmacht und welche Säulen der Resilienz es gibt.
- Neben einer persönlichen Bestandsaufnahme lernen die Teilnehmenden Übungen kennen und erfahren, wie sie ihre Resilienz stärken können.
- Praktische Übungen erweitern die Handlungsfähigkeit, um die eigene Arbeits- und Lebenswelt positiver zu gestalten. So können Situationen mit hohem Druck und Anforderungen leichter gemeistert werden.

## ● INHALT

- Warum bleiben manchen Menschen in der Krise stark und wachsen sogar, während andere zerbrechen?
- Welches sind die Säulen der Resilienz und was macht diese aus?
- Wie kann ich mich selbst stärken?



## ● REFERENTIN

Frau Martina Kohn  
Diplom-Pädagogin, Trainerin und Coach für Lösungen bei Konflikten und Stress u.a., Mediatorin, Konfliktcoach, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin

## ● ANMELDUNG

Die Teilnahme ist kostenfrei.  
Bitte melden Sie sich bis zum **23. September 2022** an, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

Link zur Anmeldung:  
[www.p-sachsen.de/event/](http://www.p-sachsen.de/event/)

Die Veranstaltung findet über die Online-Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie ca. eine Woche vor der Veranstaltung per E-Mail.

TEILNAHME  
KOSTENFREI