

### Termin

Dienstag, 06.03.2018, 09:00 – 17:00 Uhr

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis 22.02.2018 an.  
Die Teilnahme an der Veranstaltung kostet 45,-Euro, einschließlich Workshop-Catering.  
Das Mittagessen kann auf eigene Kosten im Haus der vhsrt eingenommen werden.  
Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt.  
Schriftliche Anmeldung mit Name und ggf. mit Bildungseinrichtung ist erforderlich.

### Schriftliche Anmeldung an

Volkshochschule Reutlingen  
Anmeldung Resilienz  
Frau Anett Staudt  
Spendhausstraße 6  
72764 Reutlingen  
Tel.: 07121/336-165  
Fax: 07121/336-222  
[astaudt@vhsrt.de](mailto:astaudt@vhsrt.de)

### Veranstaltungsort

Haus der Volkshochschule Reutlingen, Raum 318  
Spendhausstraße 6  
72764 Reutlingen

### Kooperationsveranstalter

Kontaktstelle  
Frau und Beruf Neckar-Alb  
Beraterin: Britta Saile  
Spendhausstraße 6  
72764 Reutlingen  
Tel.: 07121/336-165  
Fax: 07121/336-222  
[www.frauundberuf-rt.de](http://www.frauundberuf-rt.de)

Regionalbüro  
für berufliche Fortbildung Neckar-Alb  
Leitung: Petra Kriegeskorte  
Im Wasen 10  
72770 Reutlingen  
Tel.: 07121 / 955357  
Fax: 07121 / 955358  
[www.fortbildung-bw.de](http://www.fortbildung-bw.de)

## Workshop



© rrrro/fotolia

### Kooperationsveranstaltung

## Resilienz – mit weniger Stress zum Ziel

### Workshop mit Dr. Johanna Friesenhahn

Vielfältige praktische Übungen zur Selbstreflexion,  
Plenums-Diskussionen und theoretische Kurzinputs

## Resilienz – mit weniger Stress zum Ziel

Stetig wachsende Verantwortung, viele unterschiedliche Projekte, ständige Veränderungen, eine Reorganisation im Unternehmen oder die berufliche Neuorientierung – es gibt viele Herausforderungen, die während eines Berufslebens entstehen können, deren Bewältigung Resilienz erfordert. Resilienz meint dabei die innere Stärke, Belastungen positiv managen zu können und auch in stressigen Zeiten gelassen zu bleiben.

Fühlen wir uns jedoch zu gestresst, fällt es oft schwer, klare Prioritäten zu setzen, sich abzugrenzen und effektive Pausen zu machen. Die Fähigkeit zur Resilienz wird maßgeblich davon beeinflusst, welche persönlichen Stressdynamiken, Antreiber und Einstellungen in Ihnen vorherrschen. In diesem Workshop werden Sie darin unterstützt, sich ihrer typischen Stressdynamiken bewusst zu werden sowie durch Selbstmanagement-Techniken ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Aus dem Inhalt:

- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur Resilienz
- Konkrete Methoden, Tipps und Vorgehensweisen zur Verbesserung des Selbstmanagements
- Die Bedeutung persönlicher Antreiber und Motive
- Selbstmotivation über die positive Einstellung
- Selbstreflexion typischer, persönlicher Stressdynamiken

## Zielgruppe

Mitglieder des Netzwerks Fortbildung, deren Dozierende, Referentinnen/-en und Kursteilnehmende.



## Referentin

**Dr. Johanna Friesenhahn**

Geschäftsführerin  
Coaching & Training  
67227 Frankenthal



[www.johanna-friesenhahn.com](http://www.johanna-friesenhahn.com)

## Anmeldung

Hiermit melde(n) ich mich/wir uns verbindlich an zum Tagesworkshop von Dr. Johanna Friesenhahn: *Resilienz — mit weniger Stress zum Ziel*

am Dienstag, 06.03.2018, 09:00 — 17:00 Uhr

Firma/Institution

Name

Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Tel./Fax

E-Mail

Bitte ausgefüllt per Post an untenstehende Adresse oder an [astaudt@vhsrt.de](mailto:astaudt@vhsrt.de) bzw. per Fax an: 07121/336-222

c/o Volkshochschule Reutlingen  
Anmeldung „Resilienz“  
Frau Anett Staudt  
Spendhausstraße 6  
72764 Reutlingen

