

Veranstaltungsprogramm

Career Service

Sommersemester 2019

Resilienz im Berufsleben

Workshop

Es gibt Menschen, die trotz Hindernisse und Misserfolg, ob im Alltag oder im Beruf, den Kopf nicht in den Sand stecken. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus souverän und zuversichtlich hervor. In der Psychologie nennt man diese Fähigkeit, trotz widriger Bedingung zu gedeihen, Resilienz. Resiliente Menschen verfügen über psychische und mentale Widerstandskraft. Herausforderungen im Alltag und Beruf werden für sie nicht zu Stolpersteinen sondern zu Stationen für eine positive Zukunft.

Gerade im Berufsleben zeigt sich die große Bedeutung von Resilienz – oft werden von Arbeitnehmern hohe Veränderungsbereitschaft, Flexibilität und Mobilität erwartet, kaum eine Arbeitsstelle ist für immer sicher. Wer Krisen im Arbeitsleben übersteht und gestärkt daraus hervor geht, hat einen großen Wettbewerbsvorteil.

Im Rahmen dieses Workshops lernen Sie das Konzept der Resilienz sowie ihre Bedeutung im beruflichen Zusammenhang kennen. Sie erfahren ebenfalls, wie Sie eine gute Balance zwischen Leistungsbereitschaft und Selbstfürsorge im Beruf finden können. Gemeinsam erproben wir einige Übungen und Tipps zur Stärkung und Förderung von Resilienz.

Diese Veranstaltung wird durchgeführt von:

Caritas-Verband Paderborn e.V. ist ein Ansprechpartner für Menschen in unterschiedlichsten Lebenslagen. Unter dem Dach des Caritasverbandes Paderborn werden 46 Fachdienste und Einrichtungen betrieben. Dazu gehören ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen, Beratungsdienste für Eltern, Kinder und Jugendliche, Suchtkranke, Migranten, verschuldete Personen sowie Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe bis hin zu Offenen Ganztagschulen. Die beiden Referentinnen sind für den Bereich der Gesundheitsförderung und der Suchtprävention verantwortlich.



Termin: 11.07.2019, 14:00 – 17:00 Uhr s. t.

Raum: Q 1.203

Referentinnen: Valentina Beckin und Kerstin Kriebel | Caritasverband Paderborn e.V.

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte melden Sie sich bis spätestens zum **04.07.2019** über unser Anmeldeformular für diese Veranstaltung an: upb.de/career