

Resilienz & Selbstmanagement

SOFT SKILLS – WIRKUNG STÄRKEN | SS 2025

INHALTE & NUTZEN

Im ersten Teil (Tag 1+2) des Workshops werden verschiedene Ansätze aus der Resilienzforschung vorgestellt und verschiedene Methoden aus den Bereichen Entspannung, Bewegung, Stressmanagement, Mindset, Mini-Habits anhand eigener Beispiele geübt. Nach einer kurzen Reflektion liegt im zweiten Teil (Tag 3+4) der Schwerpunkt auf dem Selbstmanagement mit persönlicher Standortbestimmung und dem Erlernen von effektive Arbeitstechniken.

TERMINE

- Mittwoch, 12.03.2025 (09:00 - 17:00 Uhr)
- Donnerstag, 13.03.2025 (09:00 - 17:00 Uhr)
- Donnerstag, 27.03.2025 (09:00 - 13:00 Uhr)
- Donnerstag, 10.04.2025 (09:00 - 13:00 Uhr)

ANMELDEVORAUSSETZUNGEN & TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- Die Teilnahme ist mit der Leitung der Organisationseinheit zu vereinbaren und die Zustimmung via Email bei der Anmeldung mitzuschicken (in CC).
- Anmeldung per E-Mail an personalentwicklung@i-med.ac.at bis spätestens 26.02.2025.
- Die Teilnahme am Seminar erfolgt in der Dienstzeit; es besteht kein Anspruch auf Mehrleistungs- bzw. Überstundenvergütung (fiktive Normalarbeitszeit).
- Die Kosten werden von der Abteilung Personal getragen.

VORTRAGENDER

- Dr.in Karoline Bitschnau-Dellamaria
- Barbara Plank



freepik