



Resilient im Job

Gesund bleiben trotz wachsender Herausforderungen

Veränderungen, Arbeitsverdichtungen, Konflikte am Arbeitsplatz und vieles mehr sorgen dafür, dass der negative Stress im Job steigt, tatsächlich und gefühlt. Dabei ist es wichtig, die täglichen Herausforderungen richtig einzuschätzen und für sich selbst zu sorgen, um nicht dauerhaft krank zu werden.

Für ...

- Berufstätige und Interessierte, die ihre innere Widerstandskraft kennenlernen und stärken wollen.
- Funktionsträger*innen, die Tipps zur Resilienzstärkung in Teams kennenlernen wollen (z. B. Mitglieder im Personalrat, Betriebsrat und Mitarbeitervertretungen, Personalmitarbeiter*innen, Teamleitungen etc.).

DIE SCHWIERIGSTE ZEIT IN UNSEREM LEBEN IST DIE BESTE GELEGENHEIT, INNERE STÄRKE ZU GEWINNEN.

Dalai Lama

Ziele

- **Verstehen:** Wie beeinflusst Resilienz meine persönliche Gesundheit?
- **Erkennen:** Risiko- und Schutzfaktoren sowie meine persönlichen Resilienz-Ressourcen.
- **Verbinden:** Tipps, die helfen können, wenn es mal wieder besonders stressig ist.
- **Handeln:** Erfahrungsaustausch in der Gruppe und Transfer in den Arbeitsalltag.

TERMIN

Mittwoch,
8. November 2023
9:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis
27. Oktober 2023

ORT

Heinz-Wilhelmy-Haus
Unionstr. 1
67657 Kaiserslautern

PREIS

45 Euro

inkl. Seminarunterlagen
und Tagungsgetränke

REFERENT*IN

Severino Ferreira da Silva
Silke Scheidel

KONTAKT & ANMELDUNG

Sandra Hauser | Tel.: 0631 3642-103 | Fax: -133 | sandra.hauser@evkirchepfalz.de
Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft | Unionstraße 1 | 67657 Kaiserslautern

www.evangelische-arbeitsstelle.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Dieses Seminar ist keine Therapie und ersetzt diese auch nicht. Weder eine Diagnose noch eine Behandlung, Therapie oder ein Heilungsversprechen erfolgen im Rahmen der Veranstaltungen. Die Teilnehmenden sind selbst in vollem Umfang für ihre körperliche/psychische Gesundheit sowie ihre Handlungen verantwortlich.

Veranstaltungstitel

Veranstaltungsdatum

Nachname, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon, E-Mail

Datum, Unterschrift

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die [Allgemeinen Teilnahmebedingungen](#) der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft und willige in die Erhebung, Verarbeitung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten zum Zweck der Maßnahmenabwicklung ein. Die Einwilligung in die Datenverarbeitung ist freiwillig und kann jederzeit, ohne Angabe von Gründen, widerrufen werden.

Zudem besteht das Recht auf Auskunft und Löschung der Daten. Unsere Teilnahmebedingungen sind abrufbar unter: www.evangelische-arbeitsstelle.de.

☐ Zahlung per **Bankeinzug | SEPA Lastschrift:**

Ich/Wir ermächtige/n die Evang. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir unser Kreditinstitut an, die von der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Name Kontoinhaber*in

IBAN (22-stellig)

Kreditinstitut (Name und BIC)

Datum, Unterschrift

Ihre Mandatsreferenz-Nr.: (füllt die Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft aus und teilt ggf. mit).

Unsere Gläubiger-ID: **DE41D0200000012035** Der Umfang der Ermächtigung dieses Mandats umfasst alle anfallenden Abbuchungen für Maßnahmen/Veranstaltungen der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft. Das von Ihnen abgegebene Mandat endet nach 36 Monaten automatisch - fallen in diesem Zeitraum weitere Abbuchungen an, verlängert sich das Mandat um jeweils 36 Monate.

Für die Vorankündigung der Lastschrift gilt eine verkürzte Frist von spätestens 5 Kalendertagen. Ich/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die Bedingungen des Kreditinstituts.

Einwilligung zur Veranstaltungsinformation

Bitte kreuzen Sie an, auf welchem Weg Sie zukünftig zweimal im Jahr unser Halbjahresprogramm sowie darüber hinaus Infobriefe, Beratungsangebote, Einladungen sowie Veranstaltungsinformationen der Arbeitsstelle erhalten möchten.

Ich bin mit der Speicherung meiner personenbezogenen Daten einverstanden und möchte zukünftig Informationen zu weiteren Angeboten der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft erhalten.

☐ per E-Mail ☐ per Postversand ☐ Grundsätzlich per E-Mail, nur Halbjahresprogramm per Post

Datum, Unterschrift

Mit meiner Unterschrift willige ich in die werbliche Nutzung meiner oben genannten Daten (nach § 6 Nr. 2 EKD-DSG) ein. Die Einwilligung zur Datennutzung ist freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden. Auf Anfrage erhalten Sie Auskunft, welche Daten zu Ihrer Person gespeichert sind (§ 19 EKD-DSG). Sie können die Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung einzelner Daten verlangen (§§ 20 - 22 EKD-DSG). Sie können jederzeit von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligung für die Zukunft entweder abändern oder ganz widerrufen. Senden Sie uns dies postalisch, per E-Mail oder Fax zu. Es entstehen für Sie dabei außer den Porto- bzw. Übermittlungskosten nach den bestehenden Basistarifen keine weiteren Kosten.