

Sehr geehrte Damen und Herren,

als Betriebsrat sind Sie oft nicht nur in rechtlichen und formalen Fragestellungen gefordert, sondern vielmehr auch und immer mehr als Vermittler zwischen dem Arbeitgeber und der Belegschaft. Die Arbeitswelt wird immer komplexer und die sozialen Belange nehmen damit auch zu. Hier sind Sie die Schnittstelle des Unternehmens und versuchen, ein Gleichgewicht, einen guten Kompromiss, zwischen den Interessen der Kollegschaft einerseits und den Unternehmenszielen andererseits zu finden.

Kurz gesagt: Sie sitzen oftmals zwischen den Stühlen. Innere Stärke und psychische Widerstandskraft, also Resilienz, sind daher sehr wichtig. Lernen Sie in unserem Seminar, wie sie mit Belastungen gelassen umgehen, lernen Sie Ihre eigenen Stärken und inneren Kräfte kennen.

Eine starke persönliche Resilienz ist auch für das Gremium und für das gesamte Unternehmen wichtig. Schließlich erhalten Sie wertvolle Praxistipps, wie Sie und Ihr betriebliches Umfeld gesünder und stressfreier durch den Arbeitsalltag kommen.

Das Seminar wird unterstützt von der Bezirksregierung Köln über das Weiterbildungsgesetz NRW

Bezirksregierung Köln



## Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir sind mit unserem Träger, der Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V., seit über 30 Jahren anerkannter Träger der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung und verstehen uns als Forum des Dialogs. Die Bildungsarbeit steht in der Tradition christlich-sozialer Arbeitnehmerbildung auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes.



Für weitere Seminare und Informationen, besuchen Sie unsere Homepage:  
**www.azk-csp.de**

## Information und Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung mit dem beigefügten Anmeldeformular oder unter [www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de) → Bildungsangebote. Sie erhalten anschließend eine Anmeldebestätigung mit Informationen zur Anreise. Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Im Übrigen gelten unsere allgemeinen Teilnahmebedingungen ([www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de) → Bildungsangebote → Anmeldung).

**Tagungsbeitrag: 392,-€**

### Unterbringungs- und Verpflegungskosten:

72,- € im EZ inkl. Frühstücksbüfett/pro Tag

56,- € im DZ inkl. Frühstücksbüfett/pro Person/Tag

38,- € Verpflegungspauschale/pro Tag

Empfänger: Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

IBAN: DE 05 3705 0299 0000 4646 62

BIC: COKSDE33 (KSK Köln)

Betreff: Veranstaltung 21.6.458

Name des Teilnehmers

## Ansprechpartner

### **Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH im Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter**

Johannes-Albers-Allee 3

53639 Königswinter

Tel.: 0 22 23 / 73 – 0

Fax: 0 22 23 / 73 - 111

Internet: [www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de)

### **Verantwortlich:**



Bianca Hafke, Bildungsreferentin

E-Mail: [bianca.hafke@azk.de](mailto:bianca.hafke@azk.de)

Tel.: 0 22 23 / 73 – 209

**Tagungssekretariat:** Uta Kowalski

E-Mail: [uta.kowalski@azk.de](mailto:uta.kowalski@azk.de)

Tel.: 0 22 23 / 73 – 117

www.azk.de

Seminarprogramm



Bildquelle: AdobeStock\_292120827\_whyframeshot

## **Resilienz: Gesunde Arbeit – gesundes Unternehmen**

**Datum: 15. - 17. September  
2021**

Sem.-Nr.: 21.6.458.0

### **Tagungsort:**

Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter

Johannes-Albers-Allee 3  
53639 Königswinter

# Seminarprogramm

## Mittwoch, 15. September 2021

bis 13.00 Uhr Anreise

Auf Wunsch: Mittagessen möglich (wird separat berechnet)

13.00 – 13.15 Uhr

### ► Begrüßung / Einführung in die Thematik

**Bianca Hafke**

Bildungsreferentin, AZK Königswinter

13.15 – 14.45 Uhr

### ► Stress am Arbeitsplatz

- Ursache
- Wirkung
- Symptome

**Peter Ruffer**

Theaterpädagoge, Suggestopäde, Businesscoach, Haßloch

14.45 – 15.00 Uhr: Kaffeepause

15.00 – 17.15 Uhr

### ► Verlauf von Stressbedingten Arbeitsverhältnissen

- Zeiten der Veränderung
- Mein Kompass für bewegte Zeiten

**Peter Ruffer**

## Donnerstag, 16. September 2021

09.00 – 12.15 Uhr

### ► Resilienz

- Begriff und Bedeutung von Resilienz im täglichen Leben
- Kompass und Dimensionen
- Resilienz TÜV
- Energiehaushalt

**Peter Ruffer**

13.30 - 17.15 Uhr

(15.00 – 15.15 Uhr: Kaffeepause)

### ► Toolbox

- Methoden
- Interventionen
- Stressbewältigung
- Wertschätzung und Arbeitszufriedenheit

**Peter Ruffer**

## Freitag, 17. September 2021

08.45 – 12.30 Uhr

### ► Praxis-Training

- Nutzung der eigenen Persönlichkeit / der eigenen Ausstrahlung
- Wege zu innerer Gelassenheit

### ► Transfer in den betrieblichen Alltag

anschließend

### ► Seminauswertung & Feedbackrunde

**Bianca Hafke**

Mittagessen und Seminarende

**- Änderungen im Programm vorbehalten! -**

**Seminar-Nr.** 21.6.458.0

**Termin:** 15. - 17.09.2021

**Ort:** Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter

**Leitung:** Bianca Hafke

Bildungsreferentin, Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

**Ihr Referent:** Peter Ruffer



Theaterpädagoge, BuT©, Suggestopäde, Berufspädagoge und Businesscoach, Haßloch