

SEMINAREINLADUNG

KOMMUNIKATIONSTRAINING – MIT RESILIENZ DIE PERSÖNLICHE WIDERSTANDS- KRAFT IN DER KOMMUNALPOLITIK STÄRKEN



KERSTIN ZEISE



SAMSTAG, 24. OKTOBER 2026



10:00



**Gemeinschaftshaus Großheubach,
Hofwiese 9, 63920 Großheubach**



KOSTENFREI

SEMINARBESCHREIBUNG

Im Seminar lernen die Teilnehmenden, was Resilienz für jeden einzelnen bedeuten kann und wie sich Resilienz beruflich und privat nutzen lässt.

In diesem Workshop gehen wir konkret auf persönliche Fallbeispiele ein:

- Resilienz als Balance & Rhythmus zwischen Anspannung & Entspannung
- Typische Stressmuster erkennen & Strategien zur Veränderung entwickeln
- Unangemessene Überzeugungen und innere Antreiber hinterfragen
- Die sieben Resilienz-Strategien: von Emotionssteuerung bis hin zu Zielorientierung
- Selbstvertrauen und Selbstführung der eigenen Fähigkeiten ausbauen
- Handlungsspielräume klarer erkennen und Achtsamkeit nutzen

Viele Beispiele und Strategien erleichtern den Transfer in die Praxis.

Bringen Sie gerne Ihren Laptop oder Ihr Tablet zum Seminar mit. So können Sie die Inhalte und Prompts direkt interaktiv vor Ort umsetzen und dem Vortrag der Referentin mit zusätzlichem Lerneffekt folgen.

WIR BITTEN UM VORANMELDUNG UNTER:

KREMLING@BKB-BAYERN.DE



0157 70214025

SEMINARLEITUNG:

ROBERT KREMLING,

BKB-BILDUNGSBEAUFTRAGTER FÜR UNTERFRANKEN

**ANMELDUNG JEDERZEIT AUCH ONLINE:
WWW.BKB-BAYERN.DE/SEMINARE**