



+ Akademie<sup>+</sup>

**Mental Health -  
Resilienz für Führungskräfte**  
als Erfolgsfaktor für das Unternehmen

## + Nächster Termin

+ **Datum:** 20. April 2023

+ **Ort:** St. Pölten

+ **Uhrzeit:** 09:00 - 16:00 Uhr

+ **Kosten/Person:** 515 €

## + Worum geht's?

Die heutige Arbeitswelt hat sich verändert und gerade Führungskräfte sind vielseitigen Ansprüchen ausgesetzt. Das Arbeitstempo ist durch die Digitalisierung enorm gestiegen und das „Homeoffice“ führt ebenfalls zu neuen Herausforderungen. Gleichzeitig findet ein Werben um Fachkräfte statt und die Generation Y strebt in die Managementebenen. In Summe ist der mentale Druck, die psychische Belastung für die Führungskräfte enorm gewachsen. Mental Health ist wichtiger als je zuvor.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie neben theoretischem Wissen vor allem praktische Übungen und Beispiele rund um das Thema Mental Health. Insbesondere die Resilienz - die persönliche Widerstandsfähigkeit, ist trainierbar und somit der Schlüssel, um eine ausgeprägte Balance für die Psyche der Beschäftigten zu erreichen.

## + Ziel

Entdecken Sie neue Chancen als Führungskraft oder Personalverantwortlicher Mental Health, insbesondere die Resilienz als Erfolgsfaktor für Unternehmen in der Personalentwicklung einzusetzen.

## + Zielgruppe

Diese eintägige Veranstaltung richtet sich an alle Personalverantwortlichen und Führungskräfte, die ihr Wissen zum Thema Mental Health am Beispiel der Resilienz vertiefen und mögliche Anwendungsfelder im Unternehmen identifizieren möchten.

## + Programm

- 09:00 – 12:00**
- + Mental Health als Tool der Gesundheitsförderung
  - + Resilienz, die persönliche Widerstandsfähigkeit als Erfolgsfaktor für das Unternehmen
  - + Bausteine, Handlungsfelder der Resilienz, Theorie und Praxis Teil 1
    - Ist-Stand Analyse
    - Stärken/Risiken
- 12:00 – 13:00**      Mittagspause
- 13:00 – 16:00**
- + Bausteine der Resilienz, Theorie und Praxis Teil 2
    - Umfeld-Analyse
    - Lösungsorientierung
    - Zukunftsgestaltung

## + Vortragende

### **Dipl.Verww. Alexandra Piller**

Ist selbstständige Unternehmensberaterin und Resilienztrainerin

## + Information, Anmeldung und Kontakt

**Anmeldung:** Online [www.ConPlusUltra.com/akademie/](http://www.ConPlusUltra.com/akademie/) | per E-Mail [akademie@conplusultra.com](mailto:akademie@conplusultra.com)

**Aktion:** Melden sich drei Personen von einer Organisation an, so nimmt die dritte Person kostenlos am Seminar teil.

**Anmeldeschluss:** 5 Tage vor Seminarbeginn

**Stornierung:** 2 Wochen vor Seminarbeginn ist kostenfrei, danach werden 50 % der Gebühr und ab 5 Tagen vor Seminarbeginn die volle Kursgebühr in Rechnung gestellt. Es kann jedoch ersatzweise eine andere Person teilnehmen. Die Veranstaltung kann bis 5 Tage vor Seminarbeginn abgesagt werden. Änderungen des Ortes oder des Termins sind ausdrücklich vorbehalten. Die angeführten Teilnahmegebühren gelten in Euro exkl. USt.

Seminarunterlagen, Pausengetränke und ein Mittagsmenü sind bei ganztägigen Seminaren im Seminarpreis enthalten.

Der Veranstalter übernimmt keine Übernachtungskosten. Gerne stellen wir Ihnen aber Hotелеmpfehlungen zur Verfügung.

### **Inhouse Schulungen - Maßgeschneidertes Wissen für Ihr Unternehmen:**

Firmeninterne Schulungen machen es möglich, individuell auf Sie zugeschnittene Ausbildungsmaßnahmen in Ihrem Unternehmen umzusetzen.

Sagen Sie uns einfach, was Sie benötigen und wir entwickeln und organisieren mit unserem Know-how Ihr gewünschtes Seminar.

### **Auskünfte:**

ConPlusUltra GmbH  
Linzer Straße 55, 3100 St. Pölten  
Karina Popp, T +43 5 9898 201