

Einladung zum interaktiven Vortrag

Resilienz - eine generationenübergreifende Herausforderung

Vortragende:

Dr. Doris Regele, Organisationsberaterin, Trainerin, Coach
Geschäftsführerin Redmont GmbH, <https://redmont.biz/>

Inhalte:

- Klärung des Begriffs Resilienz (= Widerstandsfähigkeit)
- 7 Felder der Resilienz
- Verstehen des Resilienz-Konzepts
- Wie kann jede/r die eigene Resilienz fördern?
- Was bedeutet „resilient zu sein“ im Alltag, in unterschiedlichen Lebensphasen?
- Erfahrungen/Tipps zu: Wie kann ich mich selbst stärken?
- Publikums-Fragen und Austausch über persönliche Erfahrungen

Zeit:

Donnerstag, 13. Juni 2019
17.00 – 18.30 Uhr

Ort:

Gesundheits- und Performancemanagement (GHPM) Seminarraum
Graz, Albrechtgasse 9, 3. Stock

Vorprogramm:

16.20 Uhr Treffpunkt Foyer SparkassenCenter, Sparkassenplatz 4
16.30 Uhr Welcome im GHPM mit einem Gesunden Snack

Anmeldung:

Mail an evelyn.strobl@chello.at

STEIERMÄRKISCHE BANK UND SPARKASSEN AG

A-8011 Graz · Am Sparkassenplatz 4 · Postfach 844 · gegründet 1825
Tel.: +43 (0)5 0100 - 36000 oder DW · Fax: +43 (0)5 0100 9 - 36000 oder DW 24h Service: +43 (0)5 0100 - 20815
E-Mail: info@steiermaerkische.at · www.steiermaerkische.at · E-Mail: international@steiermaerkische.com ·
www.steiermaerkische.com
BLZ 20815 · SWIFT: STSPAT2GXXX · DVR 30481 · FN 34274 d Landes- als Handelsgericht Graz