

**Interaktiver Workshop in Präsenz**  
**am Fr. 11.10.2024 16:00-18:00**  
**Resilient bleiben trotz Personalmangel**  
**(Krankt das System oder bin ich krank?)**

Wir leben aktuell in krisenhaften Zeiten, die Auswirkungen auf unsere Arbeitswelt und Arbeitssysteme haben. Die Coronakrise hängt uns noch in den Knochen. Das Leben wird teurer, der finanzielle und zeitliche Druck in den Firmen und Sozial-Institutionen steigt immer stärker an. Kaum eine Branche bleibt verschont. Hinzu kommt der Fachkräftemangel. Immer mehr Arbeit muss auf immer weniger Personal verteilt werden. Wie gehen die Arbeitssysteme damit um? Können auch Systeme krank werden?

**Wie können wir achtsam damit umgehen und resilient und gesund in diesen Systemen bleiben?** Gerade engagierte, leistungsorientierte und pflichtbewusste Mitarbeiter\*innen stoßen an Ihre Grenzen. Geht es Ihnen auch so? Beginnen Sie langsam an Ihrer Leistungsfähigkeit zu zweifeln? Fühlen Sie sich immer häufiger erschöpft? Werden Sie zynisch und liegen die „Nerven immer schneller blank“? Leidet das kollegiale Miteinander? **Dann sind Sie nicht allein!**

In diesem interaktiven Vortrag nähern wir uns den **theoretischen Konzepten** der **Resilienz** und der **Achtsamkeit** an und schauen, welche **Grundhaltungen** und **Einstellungen** uns helfen in diesen turbulenten Zeiten den Kopf über Wasser zu halten.

Wir widmen uns den Fragen ...

- Woran erkenne ich meine Grenzen?
- Werde ich krank oder krankt das System?
- Wie erkenne ich krankhafte Systeme?
- Was kann ich tun und denken, um gesund zu bleiben und Veränderungen anzustoßen?
- Welche Haltungen und Einstellungen fördern meine Resilienz?

**Für wen ist der interaktive Vortrag geeignet?**

Für alle, die einen Einblick in die Konzepte Resilienz und Achtsamkeit bekommen wollen und einen achtsamen Austausch über Resilienz fördernde Grundhaltungen führen möchten.

**Termin:** Fr., 11.10.2024  
**Zeit:** 16:00 – 18:00 Uhr  
**Ort:** KISS EN-Süd, Kölner Str. 25 in Gevelsberg

**Seminarleitung:** Marlies Grasmann  
(B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften)


  
**Marlies Grasmann**  
Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

**Anmeldung:** bis Mi. 09.10.24 an:  
info@zeit-fuer-burnout-praevention.de oder 02332 843516  
<http://www.zeit-fuer-burnout-praevention.de>

 Aktionsbündnis  
Seelische Gesundheit

**HAND IN HAND**  
für seelische Gesundheit  
am Arbeitsplatz



 Woche der  
Seelischen Gesundheit

10.-20. OKTOBER 2024  
[www.seelichegesundheit.net](http://www.seelichegesundheit.net)