

## RESILIENT BLEIBEN TROTZ PERSONALMANGEL –

Krankt das System oder bin ich krank?

Interaktiver Workshop

**SCHWELM**

**ORT:** Haus der Kirche  
Potthoffstr. 40  
58332 Schwelm

**REFERENTIN:**

Marlies Grasmann,  
Resilienztrainerin,  
Gevelsberg

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

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 SozialInstitutionen 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.