



Informieren hilft!

Impulsvorträge im Themenfeld " gesund und motiviert arbeiten"

Umfang: 45 Minuten Vortrag + 15 Minuten Fragezeit im Anschluss

Dozent: Wilfrid Sondag – externer Berater der Jade Hochschule

Alle Vorträge finden online via Zoom statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nutzen Sie einfach folgenden ZOOM-Link:

Meeting „**Impulsvorträge Wintersemester 2023/24**“ beitreten:

<https://jade-hs.zoom.us/j/64838174300?pwd=T0k1clRobG94OCtwTWhsSVBhUEp1Zz09>

Meeting-ID: 648 3817 4300

Kenncode: 523223

Impulsvortrag 18. September, 11 bis 12 Uhr

Selbstbehauptung, Abgrenzung, Nein sagen üben

In einer Welt, die uns ständig mit Aufgaben, Anfragen und Erwartungen überflutet, ist es von entscheidender Bedeutung, die Fähigkeit zur Abgrenzung zu entwickeln und zu lernen, "Nein" zu sagen.

Oftmals fühlen wir uns verpflichtet, jedem Wunsch und jeder Anforderung gerecht zu werden, sei es auf der Arbeit, in unseren Beziehungen oder in unserem sozialen Umfeld. Doch indem wir uns ständig überlasten, geben wir unsere eigene Zeit, Energie und innere Ruhe auf.

In diesem Impulsvortrag wird die Bedeutung zur Abgrenzung hervorgehoben. Dabei werden wertvolle Strategien erläutert, wie Sie sich selbst schützen und eine gesunde Selbstbehauptung erreichen können.



Impulsvortrag 20. November, 11 bis 12 Uhr

Warum Kollegialität so wichtig ist

Gute kollegiale Beziehungen bei der Arbeit können Ihnen und Ihrer Organisation helfen. Sie erleichtern die Verständigung, fördern Kreativität und Teamgeist und machen es einfacher, Fehlverhalten anzusprechen und Konflikte konstruktiv, auf gesunde Art und Weise anzugehen.

Freundschaften und gute kollegiale Beziehungen sind ein starkes Bollwerk, können sogar Heilmittel gegen Stress sein.

Dieser Impulsvortrag sensibilisiert dafür, dass Kollegialität mehr heißt als nur zusammenzuarbeiten.

Impulsvortrag 18. Dezember, 11 bis 12 Uhr

Resilienz – nicht im Frust verharren, aufstehen und es besser machen (ins Tun kommen)

Das Leben verteilt die Karten weder gleichmäßig noch gerecht. Doch es kommt nicht nur darauf an, beste Voraussetzungen zu haben. Resiliente Menschen verstehen es, auch mit einem mittelmäßigen oder schlechten Blatt ein gutes Spiel zu machen.

Dieser Impulsvortrag zeigt, dass Resilienz eine innere Stärke ist, die Menschen aktivieren, um Krisen und Schwierigkeiten so zu meistern, dass sie am Ende daran wachsen.