

## FEBRUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## MÄRZ

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## TERMINE

### ► BLOCK 1

14.–15. Februar 2023 / 9–13.00 Uhr

### ► BLOCK 2

8.–9. März 2023 / 9–13.00 Uhr

## SEMINARORT

Online

## KOSTEN

(exkl. MwSt.)

für Mitglieder des  
Apothekerverbands: € 300,-

für Nicht-Mitglieder: € 450,-

## GRUPPENGROSSE

max. 16 Teilnehmer:innen

# Wirkstoff Resilienz – mehr Widerstandskraft bei Stress und Konfliktsituationen

## 2 Blöcke

Stress und chronische Überbelastung bringen Inhaber:innen und ihre Teams an den Rand der Kräfte. Laufende Neuerungen, ein hohes Maß an chronischen Überforderungen, aufgrund äußerer und innerer Stressoren, lassen das Teamklima oft schlechter werden und auch Führungskräfte selbst geraten immer häufiger an die Grenze des Belastbaren.

Um einen guten Umgang mit (psychologischem) Stress zu finden, ist es wichtig, das eigene Schutzschild – die Resilienz – weiterzuentwickeln. Diese Kompetenz hilft dabei, uns selbst durch Krisen zu führen und uns nicht ausschließlich von Problemen, Ärger und Emotionen leiten zu lassen. Die Fähigkeit, die eigene Innenwelt positiv zu beeinflussen und damit als Vorbild für Mitarbeiter:innen der Apotheke zu fungieren, hat eine immer größer werdende Bedeutung und einen wesentlichen Einfluss auf den Erfolg Ihres Unternehmens.

### Inhalte:

- Resilienz aus Sicht der Forschung und Wissenschaft
- positive Auswirkungen von Resilienz und Unternehmensführung
- Bedeutung der Selbstführung in Bezug auf das Team
- die innere Haltung erkennen und optimieren
- das Schutzschild gegen (mentalen) Stress auf 4 Ebenen aufbauen
- was Führungskräfte und Teams stärkt und schwächt
- Schutzfaktoren der persönlichen Widerstandskraft und das Wachstum aus Krisen
- Tools zur Transformation im Team (Mindset, Feelset, Skillset, Toolset)
- die 7 Säulen der Resilienz mit praktischen Anwendungsmöglichkeiten

Auf Ihre Teilnahme freut sich Mag. Daniela Gruber,  
zertifizierte Resilienz-Trainerin.

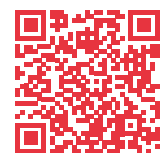


## ANMELDUNG ONLINE

<https://reglist24.com/wirkstoffresilienz1hj2023>

oder unter:

[www.apothekerverband.at/termine](http://www.apothekerverband.at/termine)



Anmeldung  
1. HJ. 2023