

Melden Sie sich zum Seminar an unter:
www.brillux.de/architektenseminare

Auch als Exklusivseminar buchbar.
Nähere Informationen finden Sie auf Seite 32.



Resilienz ist die Fähigkeit eines elastischen Werkstoffs, selbst nach starker Deformation in seinen ursprünglichen Zustand zurückzukehren – zumindest in der Physik. Auf den Menschen übertragen, meint Resilienz die Stärkung der Widerstandskraft auch in schwierigen Situationen und Zeiten.

Im Berufsalltag ist diese Fähigkeit im Rahmen der Selbstführung mehr und mehr gefragt. Architekt/-innen, Projektleiter/-innen und Planungsteams, die sich selbst erfolgreich führen, gelingt es offensichtlich leichter, ihre Ziele zu erreichen. Der Grund: Sie können ihre Gedanken und ihr Verhalten so reflektieren und beeinflussen, dass sie ihre persönliche Effektivität steigern und so das schaffen, was sie sich vorgenommen haben.

In diesem Seminar erwerben Sie Kompetenzen, um das eigene Verhalten und das der anderen zu reflektieren und zu verstehen, um daraus praktikable Strategien zu entwickeln. Sie lernen zudem, wie Sie Ihre eigene Gesundheit sowie die Ihrer Mitarbeitenden fördern können.

- Gesundheitskompetenz und ihre Bedeutung
- Stärkung der eigenen Resilienz: die sieben Säulen der Resilienz
- das eigene Verhalten und das der anderen reflektieren und verstehen lernen
- Einfluss der physischen Gesundheit: Bedürfnisse und Überzeugungen bei sich selbst, dem Planungsteam und den Beteiligten in Bauvorhaben wahrnehmen
- Motivationsfaktoren erkennen und bewusst machen
- persönliche Ziele realistisch setzen
- lernen, mit stressigen Situationen umzugehen – einschließlich Stresstest zur Bestimmung des aktuellen Stressniveaus
- praktikable Erfolgsfaktoren, wie Vorbildfunktion, Werteorientierung, Wertschätzung, gezielt einsetzen, um Projektteams gesundheitsgerechter zu führen
- Empowerment-Strategien: Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei sich selbst und dem Projektteam stärken
- kurz und einfach anwendbar: Achtsamkeitsübungen für den Berufsalltag

Achtsamkeit und Resilienzen für Planer/-innen

Selbstführung im Berufsalltag

Zielgruppe

Architekt/-innen,
Bauingenieur/-innen,
Generalplaner/-innen,
Bauleiter/-innen

Teilnehmerzahl

max. 16 Personen

Referentin

Alexandra Stierle

Dauer

1 Tag von 09:00 bis 16:00 Uhr

Seminargebühr

190,00 € zzgl. MwSt.

Termine und Seminarorte

Die Termine und Seminarorte finden Sie auf dem Terminbeileger in der Broschüre sowie auf unserer Website.

Zertifizierung

Das Seminar ist bundesweit durch zahlreiche Architekten- und Ingenieurkammern zertifiziert.



Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Website.
www.brillux.de/architektenseminare