

Ein Angebot für kleine & mittlere Unternehmen

Mittwoch, den 22. Februar 2023 / 10:00 - 12:00 Uhr

## RESILIENZ STÄRKEN – GESUNDHEIT FÖRDERN

### Krisen und Veränderungen erfolgreich meistern

#### REFERENTIN

#### Katrin Schürmann

Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin,  
Trainerin für Stressmanagement  
[www.katrin-schuermann.de](http://www.katrin-schuermann.de)

#### THEMEN

In diesem Praxisvortrag erfahren Sie mehr über das Konzept der Resilienz und wie diese im betrieblichen Umfeld gezielt unterstützt und aktiviert werden kann.

Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Strategien zur Unterstützung der Krisenkompetenz Ihrer Belegschaft aber auch für Ihre eigene Stärkung.

Was genau ist Resilienz? Warum ist sie für uns Menschen wichtig? Und wie können wir sie stärken? Und kann Resilienz auch am Arbeitsplatz gefördert werden?

#### ANMELDUNG

Zur Anmeldung senden Sie einfach eine E-Mail mit Name, Institution und dem Titel des gewünschten Seminars an folgende Adresse:  
[competentia.info@hwk-muenster.de](mailto:competentia.info@hwk-muenster.de)

Das Online-Seminar ist kostenlos.

#### KONTAKT

Kompetenzzentrum Frau und Beruf Münsterland  
Claudia von Diepenbroick-Grüter  
[competentia.vondiepenbroick@hwk-muenster.de](mailto:competentia.vondiepenbroick@hwk-muenster.de)  
0251 5203-112



„Wenn Unternehmen und Beschäftigte sich aktiv um ihre Gesundheit kümmern und die Balance von Arbeits- und Privatleben stimmt, dann profitieren alle davon.“

Portraitfoto: Pia Jennert  
Hintergrundfoto: www.canva.com

Gefördert durch:  
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Getragen von:

**HWK**  
HANDWERKSKAMMER  
MÜNSTER