

## Vortrag mit Übungen – Mittwoch, 23. Januar 2022, 17.00 – 18.30 Uhr

### Mit Resilienz gegen Corona-Stress, Burn-Out-Syndrom und Inflationsangst

Resilienz meint psychische Widerstandskraft. Resiliente Menschen überstehen Krisen besser als andere. Präventiv kann man seine Resilienz stärken und seine persönliche Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Kreativität steigern. Es geht darum, schwierige Situationen im Alltag besser zu meistern und die eigene Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Das gilt natürlich auch für Technische Redakteure und Übersetzer.

Wir wollen an diesem Abend eine Einführung in das Thema geben und uns anschauen, welche Bausteine der Resilienz es gibt, an denen man arbeiten kann. Dazu machen wir auch zwei kleine Übungen.

#### Die Referenten

Andreas Günter und Helmut Wilhelm sind beide seit vielen Jahren Technische Redakteure, waren beide in der Regionalgruppe Stuttgart aktiv und sind seit 2019 auch beide Resilienz-Trainer. Sie nähern sich dem Thema von unterschiedlichen Seiten und ergänzen sich deshalb gut.



Andreas Günter



Helmut Wilhelm

#### Der Preis

Die Veranstaltung ist kostenlos - auch für Nicht-Mitglieder - finanziert durch Mitgliedsbeiträge.

#### Die Anmeldung

Bitte nutzen Sie den Anmeldelink auf der Veranstaltungsseite der tekomp. Eine Anmeldung per E-Mail ist aus technischen Gründen leider nicht möglich.

Beachten Sie den **Anmeldeschluss am 18.02.2022!**

Der Veranstaltungslink wird rechtzeitig an die angemeldeten Teilnehmer zugeschickt.

Die Veranstaltung wird nicht aufgezeichnet.

Sie haben Fragen, Themenwünsche oder wollen einen Beitrag leisten (Vortrag, Workshop,...)?

Gern können Sie uns schreiben: [rg-stuttgart@tekom-webforum.de](mailto:rg-stuttgart@tekom-webforum.de)

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung und Teilnahme.

Ihre RGL Stuttgart