



veröffentlicht durch *Bayerischer Journalisten Verband* (<https://www.bjv.de>)

Startseite > 20210208-Kraftvoller Neustart und Resilienz ? Wie wir aus der Krise Honig saugen

---

Geschäftsstelle <sup>[1]</sup> | Webinar

## **Kraftvoller Neustart und Resilienz ? Wie wir aus der Krise Honig saugen** <sup>[2]</sup>

Zeit:

Montag, 22. März 2021 -

10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Mittwoch, 24. März 2021 -

10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Ort:

Webinar

Das vergangene Jahr war für viele Journalist\*innen eine echte Herausforderung. Doch nicht alle gehen auf die gleiche Weise damit um. Warum kommen manche mit einer Krise besser klar als andere? Wie schaffen sie es, aus jeder noch so widrigen Situation etwas Positives herauszuholen?

Die Antwort heißt: Resilienz, also eine gute psychisch-mentale Widerstandskraft. Wir befassen uns in diesem Webinar mit der Frage, wie wir Krisen meistern und gestärkt daraus hervorgehen können. Die Teilnehmer\*innen arbeiten ganz praktisch am eigenen Umgang mit Krisen und Herausforderungen.

Das Ziel: ein klarer Blick nach vorne und eine Strategie, um sich in schwierigen Zeiten selbst zu stärken und stressende Faktoren zu reduzieren.

Einige Aspekte des Webinars:

- Was ist Stress und wie können wir aktiv damit umgehen?
- Die 7 Säulen der Resilienz: Was versteht man unter Resilienz und wie lässt sie sich trainieren?
- Was hat sich in der Krise bewährt? Was wollen Sie verabschieden?
- Welchen Honig konnten Sie bereits jetzt aus der Krise saugen?

- Auf welche Ressourcen können Sie sich verlassen und welche möchten Sie noch ausbauen?

Hinzu kommen Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, die Sie im Alltag jederzeit anwenden können.

Das Webinar wendet sich in erster Linie an freiberufliche Journalist\*innen, PR-Leute und Fotograf\*innen, ist aber auch für Angestellte geeignet.

Bitte beachten Sie, dass Sie zur Teilnahme eine Kamera benötigen. Wir empfehlen, am Webinar über PC, Laptop oder Tablet teilzunehmen; Handy ist weniger geeignet.

## **Kraftvoller Neustart und Resilienz ? Wie wir aus der Krise Honig saugen**

**Datum:** Montag und Mittwoch, 22. und 24. März, 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

**Referentin:** Marion Trutter, Journalistin und Coach, [marion-trutter.de](mailto:marion-trutter.de) [3]

**Plattform:** [Zoom.us](https://zoom.us) [4]

**Teilnehmerzahl:** maximal 10 Personen

**Seminargebühr:** 95 Euro für BJV-Mitglieder, 190 Euro für Nichtmitglieder

### **Anmeldung:**

Per Mail bitte an Fabiola Kleinschmidt, [kleinschmidt@bjv.de](mailto:kleinschmidt@bjv.de), [5] oder Reingard Fabritius: [fabritius@bjv.de](mailto:fabritius@bjv.de) [6]. Sie erhalten umgehend eine Eingangsbestätigung und alle weiteren Informationen rechtzeitig vor dem Webinar-Termin.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr BSW-Team

Weitere Webinar-Angebote finden Sie unter: [bjv.de/seminare](https://www.bjv.de/seminare) [7].

---

**Source URL:** <https://www.bjv.de/termin/seminar/20210208-kraftvoller-neustart-und-resilienz-wie-wir-aus-krise-honig-saugen?page=1>

### **Links:**

[1] <https://www.bjv.de/node/373>

[2] <https://www.bjv.de/termin/seminar/20210208-kraftvoller-neustart-und-resilienz-wie-wir-aus-krise-honig-saugen>

[3] <http://marion-trutter.de/>

[4] <http://www.zoom.us/>

[5] <mailto:kleinschmidt@bjv.de?subject=Anmeldung%20Webinar%20Digitale%20Kraftvoller%20Neustart%20und%20Resilienz>

[6] <mailto:fabritius@bjv.de?subject=Anmeldung%20Webinar%20Digitale%20Kraftvoller%20Neustart%20und%20Resilienz>

[7] <http://www.bjv.de/seminare>