

"Resilienztraining"

Zielgruppe:

Unternehmen und deren Mitarbeiter, die ihre inner Widerstandskraft und Belastbarkeit - ihre Resilienz - stärken möchten.

Ziele:

Mit Stärke und Gelassenheit den Anforderungen unserer heutigen Arbeitswelt begegnen können. Resiliente Menschen können auch unter Stress und in Krisenzeiten bestimmte Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren. Es sind sieben Schutzfaktoren der Resilienz. Sie sind die Schlüssel zu mehr Energie, Lebensqualität und innerer Stärke. Darüber hinaus ist Resilienz eine Reservefähigkeit: Sie hilft, uns auf künftige Schwierigkeiten vorzubereiten, und aktiviert unser Potenzial für Veränderung und persönliche Entwicklung.

Seminarinhalte:

- **Resilienz - Inner Widerstandskraft und Belastbarkeit**
 - Resilienz - was steckt dahinter?
 - Die 7 Faktoren der Resilienz für Ihre innere Widerstandskraft, Energie und ein Plus an Lebensqualität
 - Warum sind einige Menschen gelassener und stärker als andere?
 - Welche Bedeutung hat Resilienz für Unternehmen und Mitarbeiter?

- **Das Training persönlicher Resilienz**

Mit praktischen Übungen werden die sieben Schutzfaktoren der Resilienz gezielt trainiert

 - Optimismus
 - Akzeptanz
 - Lösungsorientierung
 - Verantwortung übernehmen
 - Sich selbst regulieren
 - Beziehungen gestalten
 - Zukunft gestalten

Methoden: Trainerinput, Diskussion, praktische Übungen, Gruppenarbeit, Selbstreflexion

Dauer: 2 Tage