

Resilienz

Wie stärke ich meine Widerstandskraft

„Resilienz“ - So nennen Forscher unsere seelische Widerstandskraft - unsere psychische Stärke. Im Detail wird damit die Fähigkeit beschrieben, wie gut Menschen Krisen meistern und schwierige Herausforderungen bewältigen können.

Die Frage, die sich in diesem Zusammenhang stellt: Wieso kann der eine Mensch mit schwierigen Herausforderungen, die sich im beruflichen Alltag und im Privatleben stellen besser umgehen, als der andere? Welche Fähigkeiten im Arbeitsalltag bedarf es, um bei immer höheren Anforderungen, komplexen Arbeitsbedingungen und ständigem Wandel, kraftvoll und klar zu bleiben? Wie und wodurch kann man Widerstandskraft „lernen“?

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Ihre Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen steigern können.

Ihr Nutzen:

- » Sie lernen die sieben Resilienzfaktoren kennen und können damit überprüfen, welcher Faktor noch entwicklungsfähig ist.
- » Sie stärken damit Ihre Widerstandskraft, Selbststeuerungsfähigkeit und Wirksamkeit.
- » Sie lernen schwierige Situationen zu meistern und komplexe Dynamiken zu handhaben.
- » Sie werden entspannter und gelassener im Umgang mit stürmischen Zeiten.
- » Sie wahren Ihre Grenzen und setzen sich realistische Ziele.

Zielgruppe:

- » Führungskräfte, MitarbeiterInnen
- » Menschen, die ihre seelische Stärke und Widerstandskraft optimieren wollen

Seminarinhalte:

- » Was ist Resilienz?
- » Einführung in die Resilienzforschung
- » Die 7 Resilienzfaktoren
- » Unsere Grundbedürfnisse
- » Was sind die eigentlichen Grundbedürfnisse, um glücklich und zufrieden zu sein?
- » Vorstellen und Üben von Skills als Inspiration

Internes Seminar:

- » 2 Tage