



RESILIENZ: STABILITÄT UND INNERE STÄRKE IM BETRIEBLICHEN ALLTAG

Die individuelle Kraftquelle zur Stärkung der persönlichen Widerstandskraft

ZIELGRUPPE:	Mitarbeiter/innen, die ihre natürliche und psychische Widerstandskraft in belastenden Situationen stärken möchten
DAUER:	2 Tage
TEILNEHMERZAHL:	maximal 8 Personen
ORT:	Inhouse oder Hotel
METHODEN:	Das Training vereint Erkenntnisse und Methoden des Coachings, der Psychotherapie, der Neurowissenschaften und den aktuellen Ergebnissen der Resilienzforschung. Lehrgespräch, Gruppenübungen, Fallanalysen, moderierte Erfahrungsberichte, praxiserprobte Übungen, Gruppen- Partner- und Einzelarbeit, Praxisfälle, Diskussionen, Live-Coaching, Methoden der energetischen Psychologie.
DURCHFÜHRUNG:	Heike Stähler, Heilpraktikerin (Psychotherapie), NLP Practitioner und Master

HINWEISE

Informationen zum Thema, zum Ziel und zu den Inhalten finden Sie auf der Rückseite!

DAS THEMA

Unser Leben hat sowohl an Geschwindigkeit als auch an Komplexität zugenommen, und damit ist die Stressbelastung erheblich gestiegen. Es gibt Menschen, die trotz großer Belastung und Misserfolg den Kopf nicht in den Sand stecken. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus souverän hervor. Die Fähigkeit, mit Stress gut umgehen und auch Rückschläge besser wegstecken zu können, ist heute zu einer grundlegenden Kompetenz geworden. Dahinter steckt die Resilienz: Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Arbeitsalltag bedeutet dies: Trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen zu bleiben sowie aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen. Lernen Sie die Strategien der „Stehauf - Menschen“ kennen und nutzen Sie Ihre eigenen Ressourcen noch besser und setzen Sie neue Werkzeuge und Strategien ein.

Resilienz wird längst nicht nur als „Widerstandskraft“ in stressigen und belastenden Situationen und „Burnout“-Prophylaxe verstanden, sondern zunehmend auch als persönliche und berufliche Erfolgsstrategie. Resilienz bedeutet (lat. resilere) „Abprallen“, „Aberlen“. Sie wird beschrieben als die „Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.“

DIE ZIELE

Als Teilnehmer ...

- ▶ lernen Sie die Säulen und Sphären der Resilienz kennen
- ▶ stärken Sie Ihre Widerstandskraft und Ihren Ressourcenreichtum durch eine klarere Selbstwahrnehmung
- ▶ betreiben Sie Selbstführung, realistische Akzeptanz und hinterfragen Ihre hinderlichen Glaubenssätze
- ▶ werden Sie souveräner und gelassener im Umgang mit stürmischen Zeiten
- ▶ lotsen Sie Ihre Handlungsspielräume und Optionen optimaler aus
- ▶ Agieren Sie mit realistischen Zielen unter Wahrnehmung und Wahrung Ihrer Grenzen
- ▶ Lernen Sie in Übungen und mit Entspannungstechniken die praktische Anwendung von Resilienz

DIE INHALTE

- ▶ Begriffliche und inhaltliche Klärung von Resilienz
- ▶ Die Säulen und Sphären der Resilienz
- ▶ Die Methoden: Von der Achtsamkeit bis hin zu konstruktivem Denken; Werkzeuge und Strategien
- ▶ Die Analyse: Denk-/Handlungsmuster erkennen, umdeuten und Situationen richtig einschätzen können
- ▶ Innere Stabilität in belastenden und herausfordernden Situationen
- ▶ Ihr persönliches Resilienz-Leitbild (Big 5, Resilienz-Coaching, Analyse des eigenen Resilienzprofils)
- ▶ Resilienz-Baukasten für den Alltag (Grundmuster, Einstellungen, Bewertungen, konkretes Handeln)
- ▶ Reflexion und Transfer anhand persönlicher Fallbeispiele