



## RESILIENZ: STABILITÄT UND INNERE STÄRKE IM BETRIEBLICHEN ALLTAG

Die individuelle Kraftquelle zur Stärkung der persönlichen Widerstandskraft

<b>ZIELGRUPPE:</b>	Mitarbeiter/innen, die ihre natürliche und psychische Widerstandskraft in belastenden Situationen stärken möchten
<b>DAUER:</b>	2 Tage
<b>TEILNEHMERZAHL:</b>	maximal 8 Personen
<b>ORT:</b>	Inhouse oder Hotel
<b>METHODEN:</b>	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.
<b>DURCHFÜHRUNG:</b>	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 7 Säulen der Resilienz kennen
- ▶ stärken Sie Ihre Widerstandskraft und Ihren Ressourcenreichtum durch eine klarere Selbstwahrnehmung
- ▶ betreiben Sie Selbstführung, realistische Akzeptanz und hinterfragen Ihre hinderlichen Glaubenssätze
- ▶ bekommen Sie konkrete Lösung und Hilfestellung für hilfreiche Denkmuster
- ▶ werden Sie souveräner und gelassener im Umgang mit den „Überraschungen des Alltags“
- ▶ lotsen Sie Ihre Handlungsspielräume und Optionen optimaler aus
- ▶ Erfahren Sie Wichtiges über Ihr Lebensquadrat und Ihre Energieherkunft- und Verwendung
- ▶ Lernen Sie in Übungen und mit Entspannungstechniken die praktische Anwendung von Resilienz

## DIE INHALTE

- ▶ Was ist Resilienz? - Die 7 Resilienzfaktoren im Detail
- ▶ Selbsttest - Individuelle Risikofaktoren und Ressourcen identifizieren: Wo stehe ich?
- ▶ Resilienz fängt im Kopf an: Welche Grundmuster des Denkens gibt es?
- ▶ Die eigenen Grundannahmen und Glaubenssätze im Blick: Was ist förderlich - was hinderlich?
- ▶ Übungen und Formate zur nachhaltigen Veränderung von Denkmustern
- ▶ Die Methoden: Von der Achtsamkeit bis hin zu konstruktivem Denken; Werkzeuge und Strategien
- ▶ Wechselwirkungen und Hebel erkennen: Work-life Balance im Lebensquadrat - Energie und Stress
- ▶ Erarbeitung eines individuellen Ziel- und Maßnahmenplans für mehr Widerstandskraft