

## Resilienz - Wie man innere und äußere Stürme sicher und erfolgreich durchlebt

### Vorwort

Psychische Belastungen und unterschiedlichste Herausforderungen in unserem oft hektischen Alltag erfordern von uns selbst, unseren Mitarbeitern und Mitmenschen sowie von unseren Unternehmen ein enormes Potential an innerer Stärke und Widerstandskraft. Es wird beinahe erwartet, dass wir solche Hindernisse, Herausforderungen und Krisen wie z.B. social distancing, home office, komplexe Aufgabenstellungen ganz natürlich, erfolgreich und stressfrei bewältigen. Aber was heißt es eigentlich in solchen Zeiten nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren? Stress und Druck gezielt abzubauen und gestärkt sowie motiviert daraus hervorzugehen? Resilienz ist die passende Schlüsselqualifikation dazu (engl. resilience, d.h. übersetzt Elastizität oder Unverwundlichkeit), die es uns ermöglicht, in eben genau diesen Situationen und Zeiten die eigenen „Segel“ entsprechend zu setzen.

### Ziel

Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmer für das Thema Resilienz zu sensibilisieren und durch das Bearbeiten von Critical Incidents (Situationen und Themen aus dem eigenen Erleben) - Methoden und Wege zu erlernen, die dabei unterstützen, mit Stress und belastenden Situationen umzugehen und motiviert und auch visionär die eigene Zukunft zu gestalten.

### Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die die eigene Resilienz steigern möchten sowie Führungskräfte, die die Resilienz Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter positiv beeinflussen möchten.

### Inhalte

Begriff Resilienz und Resilienzzirkel

Persönlichkeitspsychologie

Nervensystem, Auswirkungen von Stress und Burn-out Prophylaxe

Energielevel

Bewältigungsstrategien sowie Entspannungstechniken

Methoden des Selbstmanagement

Thema Achtsamkeit

### Voraussetzungen

keine

## Bemerkung

Als Vorbereitung auf das Seminar erhalten Sie ca. eine Woche vor Seminarbeginn einen persönlichen Fragebogen

## Dauer

2 Tage