

Resilienz – Belastungen leichter meistern

Zielgruppe MitarbeiterInnen, Leitungs- und Führungskräfte

Ziel

Resilienz bezeichnet in der Werkstoffkunde die Eigenschaft einer besonderen Biegsamkeit. Auf den Menschen übertragen bedeutet es, dass man auch an ungünstigen Bedingungen, Krisen oder Misserfolgen wachsen kann. Oft werden dadurch sogar besondere innere Kräfte entwickelt.

Diese Widerstandskräfte helfen ebenso, Belastungen aller Art leichter zu meistern. Deshalb ist Resilienz ein wichtiger Schutzfaktor in Zeiten beschleunigter Veränderungen, Arbeitsverdichtung, Zunahme von Stressauslösern in der Arbeitswelt etc.

Im Seminar lernen Sie die verschiedenen Facetten von Resilienz kennen und können Ihr eigenes Resilienz-Profil bestimmen. Darauf aufbauend erfahren Sie, wodurch sich eine Resilienz-förderliche Haltung entwickelt und wie die entsprechenden Fähigkeiten erworben werden können. In Einzelreflexionen und gemeinsamen Übungen bearbeiten Sie ausgewählte Resilienz-Aspekte, die für das heutige Berufsleben relevant sind. Somit können Sie Ihre „stress“-relevanten Schutzfaktoren auch nachhaltig weiter ausbauen.

Inhalt

- ✓ Impuls zu den Facetten von Resilienz
- ✓ Erkennen resilienzmindernder/ resilienzfördernder Überzeugungen
- ✓ Mentale Resilienz-Verstärker
- ✓ Selbstreflexion und gemeinsamer Austausch
- ✓ Ideen für „Resilienz-Förderer“ im Berufs-/Alltag
- ✓ Übungen zur Selbstwahrnehmung und Entspannung

Umfang

2 Seminartage

Leitung

Dr. Andrea Oppermann

