

Resilienz

Kraftvoll und widerstandsfähig im Arbeitsalltag

Resilienz ist die Fähigkeit, belastende Herausforderungen im Arbeitsalltag zu meistern und sich aus Misserfolgen und Rückschlägen schnell zu erholen. Resilienz beinhaltet eine körperliche, psychische und seelische Stärke und Widerstandsfähigkeit, die gezielt trainiert werden kann. Es geht darum, Verstand, Körper, Gefühl und die innere Haltung in eine gute Balance zu bringen, damit die Kraft eines Menschen und sein Potenzial wirkungsvoll zum Einsatz kommen.

Sie sind schneller in der Lage zwischen Arbeits- und Privatleben, zwischen Anspannung und Entspannung umzuschalten. Sie wissen was Sie im Job akzeptieren müssen und wo es sich lohnt sich für eine Veränderung einzusetzen. Dieses Wissen spart auf der einen Seite Kraft, Zeit und Geld und schützt auf der anderen Seite vor Überforderung und Burnout

Was kann ein Resilientraining für Ihre Firma leisten?

- Aufbau der Handlungskompetenz Ihrer Belegschaft auch in unsicheren Zeiten
- dem Burnout vorbeugen
- die Ressourcen der einzelnen Mitarbeiter/Innen kennen lernen und Handlungsideen für ihre persönliche Aktivierung und Weiterentwicklung geben.

Themen / Inhalte

- Sie lernen das Resilienzmodell und die sieben zugehörigen Faktoren kennen.
- Selbsteinschätzung zur Resilienz. Anhand eines Resilienztests lernen Sie Ihr eigenes Resilienzpotezial kennen.
- Sie erhalten Impulse, Reflexionshilfen und individuelle Anregungen.
- Durch praktische Übungen können die einzelnen Faktoren erlebt und trainiert werden.