



2-Tages-Seminar

Resilienz stärken. Mit sieben Säulen zur seelischen Widerstandskraft

Manchen Menschen gelingt es immer wieder, Krisen oder Misserfolge positiv gegenüber zu treten und stabil und unbeschadet daraus hervorzugehen. Hohen Anforderungen am Arbeitsplatz zum Trotz bleiben sie auch bei zunehmender Arbeitskomplexität und Veränderungen gelassen und zuversichtlich. Diese Menschen bezeichnet man als besonders resilient. Resiliente Menschen scheinen über außergewöhnliche Energiereservoirs und innere Stärke zu verfügen, auf die sie in schwierigen Situationen zurückgreifen können. Die Techniken und Strategien, die sie anwenden, sind erlernbar.

In diesem Seminar lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz und die damit verbundenen Strategien kennen, mit denen Sie Ihre seelische Widerstandskraft trainieren können. Sie werden sich ihrer persönlichen Ressourcen bewußt und erweitern Ihre Handlungsoptionen. Sie lernen gelassener, lösungsorientierter und souveräner mit belastenden Lebensumständen und negativem Stress umzugehen.

Das Seminar kann auch als Inhouse-Schulung für Unternehmen gebucht werden. Die Inhalte stimmen ich gerne auf Ihre Bedürfnisse ab. Das Seminar ist als 1- und 2-tägiges Seminar buchbar.

Inhalte

- Begriffsklärung und Bedeutung von Resilienz
- Analyse der Ausgangssituation: Erstellen eines persönlichen Resilienzprofils
- Individuelle Grundeinstellungen, Werte und Bewertungen überprüfen
- Den eigenen Energiehaushalt pflegen
- Sieben Resilienzstrategien von Lebenseinstellung bis Zielorientierung
- Werkzeuge für die Stärkung und den Aufbau und von Resilienz
- Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit
- Erkennen von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Persönliche Grenzen wahrnehmen und setzen
- Zukunftsvisionen und Ziele entwickeln und verfolgen
- Konkrete Schritte festlegen
- Ihr persönlicher Resilienz-Baukasten für den Alltag

Methoden

- Kurze Inputs
- Feedback
- Selbstreflexion
- Übungen
- Einzelarbeit
- Gruppenübungen
- Persönliche Praxisbeispiele

Teilnahmegebühr

Für einen Seminartag von 9.00 bis 17.00 Uhr:
EUR 370 für einen Seminartag , EUR 650 für zwei Seminartage
Die Preise verstehen sich inkl. Mehrwertsteuer