

Gelassen und souverän den Berufsalltag meistern

Mit Resilienz die innere Stärke finden und ausbauen



Mitarbeiter und Führungskräfte

Kurzbeschreibung:

Als Resilienz bezeichnet man die Kräfte, die es möglich machen, dass Menschen schwierige Situationen und Krisen meistern und sogar gestärkt daraus hervorgehen. In diesem Seminar schauen wir auf die Strategien, die Sie bereits umsetzen und bauen Ihre Fähigkeiten weiter aus, damit Sie den Herausforderungen im beruflichen Alltag gewachsen sind. Durch eine Kombination von Informationen und Übungen erhalten Sie die Möglichkeit, Ihr ganz persönliches Resilienzprofil zu erstellen.



2 Tage

Ziele:

- Die eigene Denk- und Handlungsweise überprüfen und Ressourcen stärken.
- Handlungsalternativen für mehr Akzeptanz und Lösungsorientierung entwickeln.
- Die eigenen Kraftquellen identifizieren und stärken.
- Verantwortung für sich übernehmen.

Inhalte:

- Einführung in das Thema Resilienz und ihre Wirkungsweise
- Anwendung des Resilienz-Modell
- Praxisnahe Übungen zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit



Maximal 12