

Wie baue ich meine Widerstandskraft auf - Grundlagen des Resilienz-Konzepts

In rasanten digitalen Zeiten steigen die Anforderungen an die Flexibilität und Belastbarkeit stetig an. So sind im Arbeitsalltag oft neue Aufgaben in immer kürzerer Zeit zu bewältigen. Und: Die Anforderungen werden weiter wachsen. Um auch bei zunehmender Dynamik und Komplexität handlungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, die eigene Resilienz zu stärken. Dabei handelt es sich um die Fähigkeit, Veränderungen gut zu bewältigen, Stress unbeschadet zu überstehen, aus Krisen zu lernen oder sie gar in Erfolge zu verwandeln.

Studien zeigen: Resilienz lässt sich trainieren! Schon kleine Veränderungen können dazu beitragen, dass Sie Herausforderungen in Zukunft gelassener und mit innerer Kraft begegnen. Ziel dieses Seminars ist es, eigene Muster aufzudecken und widerstandsfähiger zu werden. Sie bekommen einen Methodenkoffer, lernen verschiedene Strategien kennen, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen und entwickeln daraus Ihr persönliches Rezept für mehr Gelassenheit!

Inhalte

- Entstehung und Ursachen von Stress
- Hilfreichen Stress erkennen
- Vorstellung des Resilienz-Konzepts

- Sieben Säulen der Resilienz
- Interventionen zur Förderung von Resilienz
- Innere Stärke und Gelassenheit erlangen
- Ressourcen stärken
- Energiespender und Energieräuber – die „richtige“ Erholung
- Die Macht unserer Gedanken
- Eigene Denkfallen und innere Antreiber aufdecken
- Gewohnheiten und Glaubenssätze
- Mustererkennung und -änderung
- Gefühle positiv beeinflussen
- Widerstandskraft und Selbstwirksamkeit stärken

Methodik

Trainerinput, Diskussionen, Einzel- und Gruppenübungen, Selbstreflexion