

EINFÜHRUNG

Die menschliche Reaktion auf Rückschläge, schwere Krisen oder Krankheiten sind individuell unterschiedlich, jedoch gelingt es manchen – resilienten Menschen – widerstandsfähiger und positiver damit umzugehen. Sie haben die Eigenschaft, Lebenskrisen besser und ohne anhaltende Beeinträchtigungen durchzustehen. Schon nach kurzer Zeit können Sie sich wieder auf Ihren Alltag konzentrieren und mit dem Geschehenen weitestgehend abschließen.

NUTZEN

- Erfolgreicher Umgang mit hohen Arbeitsanforderungen
- Nachhaltige Stärkung der Mitarbeitergesundheit und Arbeitszufriedenheit
- Verbesserung der individuellen und organisationalen Arbeitsproduktivität

METHODEN

- Aktive Erarbeitung an Beispielen und Fallstudien
- Erfahrungsaustausch
- Rollenspiele
- Gruppenarbeit

ZIELGRUPPEN

- Fach- und Führungskräfte
- Team-, Projekt- und Gruppenleiter
- Mitarbeiter aller Funktionsbereiche
- Managementebene

RAHMENBEDINGUNGEN

- Ein- bis mehrstündiger Impulsvortrag
- Schulungen oder Workshops von ein- bis mehreren Tagen
- Trainings oder Coachings
- Inhouse oder externer Schulungsort
- Einzel- oder Gruppendurchführung
- Web-Seminar

POTENTIELLE INHALTE UNSERES SCHULUNGSANGEBOTS

- Persönliche und organisationale Resilienz
- Säulen der psychischen Widerstandsfähigkeit
- Schutzfaktoren auf personaler, sozialer und organisationaler Ebene
- Resiliente Führung
- Identifikation persönlicher Ressourcen und Stressfaktoren
- Zusammenhang zwischen psychischer und physischer Widerstandsfähigkeit
- Analyse der eigenen Resilienz
- Alltägliche Übungen zum Aufbau eines resilienten Verhaltens