

Resilienz Seminar - Konzept

Wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft stärken und Krisen besser bewältigen können

Wir alle sind von Zeit zu Zeit mit Herausforderungen, Problemen oder schwierigen Situationen konfrontiert. Wie wir damit umgehen, hängt nicht nur von unseren äußeren Umständen, sondern auch von unserer inneren Haltung und Einstellung ab. Manche Menschen scheinen besser in der Lage zu sein, Stress zu bewältigen, Rückschläge zu verkraften und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Diese Fähigkeit nennt man Resilienz oder psychische Widerstandskraft. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz fördern und trainieren können, um sowohl beruflich als auch privat mehr Zufriedenheit und Gelassenheit zu erlangen.

Dauer 1 Tag

Ziele

- Sie verstehen, was Resilienz bedeutet und welche Faktoren sie beeinflussen.
- Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen Resilienzressourcen erkennen und aktivieren können.
- Sie erwerben praktische Strategien, um mit Stress, Veränderungen und Herausforderungen umzugehen.
- Sie reflektieren Ihre persönlichen Stärken und Schwächen und entwickeln einen individuellen Aktionsplan zur Förderung ihrer Resilienz.

Inhalte

- Warum ist Resilienz wichtig?
- Resilienz - Definition, Modelle und Forschungsergebnisse
- Resilienz-Kompetenz aneignen
- Die sieben Säulen der Resilienz: Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung
- Von DISG zu Persolog
- Das Persolog Resilienz Modell
- 4 Wege zu mehr Resilienz
- Was bedeutet innere Stärke?
- Innere Stärke aufbauen
- Resilientes Verhalten entwickeln
- Resilienz & Persönlichkeit - Resilienztyp ermitteln
- Resilienzdiagnostik: Selbst- und Fremdeinschätzung der eigenen Resilienz
- Resilienzförderung: Methoden und Übungen zur Stärkung der Resilienz
- Transfer und Nachhaltigkeit: Erstellung eines persönlichen Resilienzplans

Methoden

- Kurze theoretische Inputs und Diskussionen
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Praktische Übungen und Rollenspiele
- Feedback und Reflexion
- Arbeit mit Arbeitsblättern und Handouts

Nutzen

- Sie erhöhen Ihre psychische Widerstandskraft und können besser mit Belastungen umgehen.
- Sie verbessern Ihre emotionale Balance und ihr Wohlbefinden.
- Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit und ihre Zufriedenheit im Beruf und im Privatleben.
- Sie profitieren von einem positiven Lernklima und einem kollegialen Austausch.