Resilienz – stabil und belastbar im betrieblichen Alltag - Modul 1

Krisen besser bewältigen – seelische und körperliche Widerstandskraft stärken

Sie erfahren in diesem Seminar vieles über Resilienz und warum manche Menschen Krisen besser bewältigen als andere. Sie lernen Ihre eigenen Stärken und Ihre inneren Kräfte kennen. Sie reflektieren darüber hinaus, wie wichtig Resilienz auch für Ihr Team und für das gesamte Unternehmen ist. Sie erhalten wertvolle Praxistipps, wie Sie und Ihr betriebliches Umfeld gesünder und stressfreier durch den Arbeitsalltag kommen.

Zielgruppe:
Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeiter, die sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten und Verbesserungen am Arbeitsplatz mitgestalten wollen.

Themenplan:

Resilienz – was ist das?

- Modewort oder wichtiger Baustein zur persönlichen und betrieblichen Gesundheit?
- Bedeutung von Resilienz im täglichen Leben
- Die großen Bausteine der Resilienz
- Schritte zu mehr Widerstandskraft
- Übungen für Gelassenheit und Souveränität
- Raus aus der Komfortzone – keine Angst vor Veränderung

Dauer: **1 Tag**

Resilienz – stabil und belastbar im betrieblichen Alltag – Modul 2

Wie Sie (als Team) Herausforderungen und Krisen meistern

Im Seminar »Resilienz I« haben Sie Grundlegendes zum Thema persönliche Widerstandskraft kennengelernt. Nun ist bei folgenden Fragestellungen Ihre Intuition, Emotion und Erfahrung gefragt. Wie decke ich negative Denkmuster auf und überwinde unzweckmäßige Automatismen? Wie nehme ich Erfolgserlebnisse und Potenziale wahr? Wie profitiere ich von den Stärken Dritter?

Themenplan:

- Wie Sie Stressoren entschärfen können
- Unbewusste, ablenkende Impulse im Arbeitsalltag wahrnehmen
- Achtsamkeit üben – den Fokus für Ziele und Visionen wiederfinden
- Achtsamkeit – ein gutes Arbeitsklima für sich und die Kollegen schaffen
- Eigene und Stärken anderer entdecken

Dauer: **1 Tag**