



Resilienz – mehr Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die es Mitarbeitern ermöglicht, die Anforderungen bei der Arbeit zu bewältigen und damit zum Erhalt der psychischen Gesundheit beiträgt.

Resiliente Mitarbeiter erholen sich schneller von anstrengenden Phasen und gehen sogar gestärkt aus schwierigen Situationen heraus – Resilienz aktiviert also unser Potenzial für Veränderung und persönliche Entwicklung.

Im Rahmen des Seminars wird einerseits die persönliche Ressource Resilienz reflektiert und andererseits das resiliente Verhalten geschult – also was man unternimmt, um Herausforderungen zu begegnen und welche innere Haltung dabei hilfreich ist.

Zielgruppe Führungskräfte, Teams, Mitarbeiter

Teilnehmerzahl bis 12 Personen

Inhalte

Resilienz als persönliche Ressource

- Sensibilisierung für die eigene Resilienz und für bestehende Schutzfaktoren
- Innere Haltung stärken

Resilientes Verhalten

- Resilientes Verhalten fördern
- Bewältigungsstrategien im Umgang mit belastenden Situationen erproben
- Ggf. Teamresilienz
- Ggf. organisationale Resilienz

Dauer halbtags oder ganztags