Online-Seminar: Resilienz – hohe Anforderungen kraftvoll meistern

Heute geht es mehr denn je darum, trotz hoher Anforderungen körperlich und psychisch gesund und leistungsstark zu bleiben. Wir vergessen dabei häufig, dass Stress medizinisch betrachtet zunächst etwas Positives ist. Kurzweiliger und leichter Stress macht uns leistungsfähig. Auch verschiedene Stressspitzen im Laufe des Tages sind absolut unproblematisch. Man benötigt nur Möglichkeiten und Techniken, um zwischendurch immer wieder auf sein „Normallevel" zurückzukommen. Resilienz – das Immunsystem der Seele – beschreibt die Fähigkeit, mit Belastungen und Krisen umzugehen und daraus für zukünftige Herausforderungen gewinnbringend zu lernen. So entdecken Sie in diesem praxisorientierten Online-Training Ihre psychischen Widerstandskräfte und lernen, diese effektiv in Ihrem beruflichen Alltag einzusetzen. Dies führt zu größerer persönlicher Ausgeglichenheit, zu mehr Stabilität und Kraft für die Herausforderungen des Berufslebens.

Aus den erlernten Strategien können Sie abschließend konkrete Schritte für Ihre Resilienz und Standfestigkeit in Ihrem beruflichen und privaten Alltag ableiten, um den wechselnden und komplexen Anforderungen zielgerichtet begegnen zu können.

Termin 1 (3 Stunden)

- Was ist Resilienz und wie lässt sich Resilienz gezielt fördern?
- Wie resilient sind Sie? Ihr aktuelles Resilienz-Profil – was sind Ihre
- Risikofaktoren und Energieräuber?
- Werkzeuge und Strategien, um Resilienz aufzubauen und zu verstärken
- Methoden, um mit Stress besser zurechtzukommen

Termin 2 (3 Stunden)

- Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Herausforderungen und kritische Wendepunkte meistern
- Vorbildverhalten und Visionen: im Kopf sitzt die Strategie, aus dem Bauch kommt die Überzeugung
- Die sieben Säulen der inneren Stärke: Energiehaushalt pflegen
- Reflexion und Transfer anhand persönlicher Fallbeispiele

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihre natürliche Widerstandskraft stärken möchten.

Methoden

Interaktives Online-Training mit dem Videokonferenzsystem Zoom, Einzel- und Kleingruppenarbeit in virtuellen Gruppenräumen, Trainerinput, Erfahrungsaustausch, Selbstreflektion, Übungen und Praxisfälle.