

Resilienz stärken für den beruflichen Alltag

Workshops für wirkungsvolle Stärkung ihrer Resilienz

Ausgangslage

Resilienz, lateinisch «resilire» umschreibt zurückspringen, abprallen, auch die Anpassungsfähigkeit einer Person in einer Situation. Es ist der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Resilienz ist also so etwas wie ein Airbag gegen psychischen Stress, an dem die Belastung einfach abprallt, ohne die Psyche zu beeinträchtigen. Wer eine starke Resilienz besitzt, kommt nicht so schnell aus dem Gleichgewicht, auch wenn einmal die Welt drumherum im Chaos zu versinken droht. Früher wurden Personen einfach als «zäh» bezeichnet, welche diese Widerstandskräfte-Eigenschaften besaßen.

Inhalte

Meine gangbare Mitte finden und definieren.

Wie gelingt es mir, nachhaltig meine Resilienz zu stärken?

Wie nehme ich vermehrt die Langzeitperspektive ein und lasse mich nicht kurzfristig verunsichern.

Resilienz im Berufsalltag mit meiner Kompetenz einbringen.

Zielgruppe

Mitarbeitende, leitende Angestellte, Teamleitungen



Methoden

Theoretische Inputs

Tipps und Tricks aus der Praxis- Werkstatt

Diagnostische Arbeits- und Hilfsmittel

Einzel- und Gruppenarbeiten, moderierte Diskussionen, persönliche Reflexionen

Zielsetzungen

Sie wissen, warum die gangbare Mitte so wichtig für die Resilienz- Stärkung ist.

Sie kennen die Mittel, um in Ihre gangbare Mitte zu finden.

Sie fühlen sich widerstandssicherer und kennen Ihren inneren Airbag.

Sie erkennen, was Sie zur Energie in ihrem Berufsalltag beitragen.