

**Experten.
Engagement.
Erfolg.**



Workshop Resilienz

Schwierige Situationen
meistern und
daran wachsen.

Viele Menschen haben das Gefühl, dass ihr Leben immer schneller und komplexer wird. Die Verdichtung der Arbeit nimmt zu und führt vermehrt zu physischen und psychischen Belastungen. In diesem Umfeld ist es hilfreich, eine möglichst hohe Widerstandskraft zu entwickeln, um so mit gelegentlich vorkommenden Misserfolgen bzw. Rückschlägen souverän umzugehen.

Resilienz – der Begriff entstammt der Werkstoffkunde – bezeichnet die Fähigkeit eines Materials, nach einer Verformung in seinen Ursprungszustand zurückzukehren. Wird der Begriff für Menschen genutzt, geht es darum, gelassener mit Tiefschlägen umzugehen und sehr schnell wieder eine positive, energiereiche Haltung einzunehmen. Menschen mit gestärkter Resilienz können in schwierigen Situationen kreativ und flexibel reagieren. Sie besinnen sich auf ihre Stärken, erkennen und stoppen destruktive Denkspiralen. Auf diese Weise nutzen sie möglichst viele ihrer Ressourcen und steigern ihre Wirksamkeit.

Für wen ist das Resilienz-Seminar?

- Fach- und Führungskräfte sowie alle, die ihre Resilienz im (Berufs-)Alltag langfristig stärken und Methoden kennenlernen wollen, wie sie mit Herausforderungen künftig besser umgehen

Resiliente Menschen, die trotz Misserfolgen den Kopf nicht in den Sand stecken, erholen sich zumeist schnell von Rückschlägen und gehen daraus souverän hervor.
Im Arbeitsalltag bedeutet dies: trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen zu bleiben sowie aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen. Vertrauen Sie auf Ihre eigenen Ressourcen und setzen Sie neue Strategien ein!



In diesem eintägigen Seminar trainieren Sie effektiv und effizient mit Belastungen, Veränderungen und Konflikten umzugehen. Praxisorientierte Methoden und

Tools unterstützen die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und verbessern die Selbstreflexion:

Individuelle Ressourcen	Sie erkunden Ihre individuellen Ressourcen, identifizieren Stressoren und lernen, daraus Motivation zu ziehen
Individuelle Optionen zur Regulierung	Sie erproben individuelle Regulierungsoptionen für das Verhalten ins Stresssituationen
Individuelle Überprüfung	Sie überprüfen eigene Grundmuster, Einstellungen und Bewertungen
Denkmuster	Sie erkennen konstruktive und destruktive Denkmuster und den Umgang mit diesen
Handlungsspielräume	Sie lernen, eigene Handlungsspielräume zu erkennen und zu gestalten
Individueller Strukturplan	Sie entwickeln Ihren persönlichen Strukturplan mit konkreten Schritten für Ihr erfolgreiches Arbeiten – alleine und im Team

Alle eingesetzten Methoden dienen dazu, eigene Einstellungen zu überprüfen, persönliche Herausforderungen zu erkennen und zu bewältigen sowie zu einer realistischen Selbsteinschätzung zu gelangen.

Nutzen sie unser Know-How und die bedarfsgerechte Unterstützung durch unsere erfahrenen Coaches!

Das eintägige Seminar kostet pro Person 399,00 € in Präsenz oder 199,00 € virtuell inkl. 19% gesetzlicher MWSt.

Die Grundlage für den privaten und geschäftlichen Erfolg ist eine gefestigte Persönlichkeit.

Durch das Resilienz-Seminar erhalten Sie Ansätze, mit Veränderungen und anderen Herausforderungen kreativ und positiv umzugehen. Als resiliente Persönlichkeit tragen Sie maßgeblich zum Erfolg von Teams und Unternehmen bei.

