

# Resilienz

Schwierige Situationen meistern und daran wachsen



Für wen ist der Workshop „Resilienz“?

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

## Mit Belastungen, Veränderungen und Konflikten erfolgreich umgehen

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.

Menschen, die trotz Misserfolgen den Kopf nicht in den Sand stecken, erholen sich zumeist schnell von Rückschlägen und gehen daraus gestärkt hervor. Im Arbeitsalltag bedeutet dies: trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen zu bleiben sowie aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen.

Vertraue auf Deine eigenen Ressourcen und setze neue Strategien!

Die Grundlage für den privaten und geschäftlichen Erfolg ist eine gefestigte Persönlichkeit. Durch den Resilienz-Workshop erhältst Du die nötigen Ansätze, um mit Veränderungen und anderen Herausforderungen kreativ und positiv umzugehen. Als resiliente Persönlichkeit trägst Du maßgeblich zum Erfolg von Teams und Unternehmen bei!

**Inhalte des eintägigen Workshops (2 x 2 Stunden als E-Workshop):**

- Erkundung individueller Ressourcen
- Identifikation von Stressoren
- Eigen-Motivation in schwierigen Situationen
- Individuelle Regulierungsoptionen für das Verhalten in Stresssituationen
- Überprüfung eigener Grundmuster, Einstellungen und Bewertungen
- Erkennen konstruktiver und destruktiver Denkmuster und Umgang mit diesen
- Erkennen und Gestalten eigener Handlungsspielräume
- Entwicklung eines persönlichen Strukturplans mit konkreten Schritten für erfolgreiches Arbeiten – für Dich und im Team

Pro Person  
399,00 Präsenz/  
199,00 €  
E-Workshop  
inkl. 19% gesetzlicher  
MwSt.