

Resilienz – Herausforderungen mit innerer Stärke meistern

Herausforderungen, Konflikte und Niederlagen begegnen jedem Menschen – im beruflichen Alltag genauso wie im privaten Leben.

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Schicksalsschläge und Krisen mit psychischer Widerstandskraft zu meistern, daran zu wachsen und die Erfahrungen positiv mit in die Zukunft zu nehmen.

Resiliente Menschen besitzen eine innere Stärke, auch extreme Situationen gut zu bewältigen ohne daran zu zerbrechen. Sie sind belastbar, anpassungsfähig, gehen lösungsorientiert mit Problemen um und gestalten aktiv ihre Zukunft.

Viele Faktoren beeinflussen die Resilienz: die eigene Kindheit, Erbanlagen oder das soziale Umfeld, in dem wir leben. Die Forschung zeigt in den letzten Jahren: es ist in jeder Lebensphase möglich, diese Kraft zu trainieren und zu stärken.

Die Folgen einer gut ausgeprägten Resilienz sind: es wird leichter, mit Herausforderungen umzugehen, die eigene Gesundheit und Zufriedenheit wird gestärkt. Eine höhere Motivation am Arbeitsplatz und im privaten Leben ist die Folge.

Inhalte:

- Was ist Resilienz?
- Bedeutung von Resilienz für die persönliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- die Säulen der Resilienz
- Selbsteinschätzung zu den einzelnen Faktoren
- persönliche Ressourcen und Kraftquellen erkennen und stärken
- Übungen zur Stärkung der einzelnen Resilienzfaktoren

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit und ohne
Führungsverantwortung
Zeitungfang: 1 Tag, auf Wunsch auf 2 Tage zu erweitern
Teilnehmerzahl: max. 12