Resilienz – So stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft

Führung und Leadership

Manche Menschen scheint nichts aus der Bahn zu werfen. Krisen, Umbrüche und Herausforderungen scheinen sie stets stressfrei, flexibel und mit einer Portion Optimismus zu meistern. In der Psychologie nennt man diese Fähigkeit Resilienz – die psychische Widerstandsfähigkeit des Menschen.

Resilienz hilft uns dabei, Veränderungen und Herausforderungen im Arbeits- und Privatleben lösungsorientiert zu bewältigen, ohne von ihnen gesundheitlich beeinträchtigt zu werden. Im besten Fall wachsen wir sogar an ihnen.

Reflexion und gezielte Weiterentwicklung der persönlichen Widerstandsfähigkeit durch die Bearbeitung unterschiedlicher Resilienzfaktoren und die Gewinnung neuer Perspektiven und Erlernen von praktischen Methoden, um den privaten und beruflichen Alltag mit Optimismus und innerer Stärke zu meistern, sind Ziele des Seminars.

Inhalte:

- **Resilienz – Was ist das eigentlich?**
  – Herkunft, Entwicklung und Zusammenhänge
  – Stressresistent = resilient? Eine Begriffsklärung
  – Die 8 Resilienzfaktoren
  – Bedeutung für den Arbeitsalltag
- **Resilienzfaktor „Optimismus“**
  – Was zeichnet Optimisten aus und wie kann man Optimismus entwickeln?
  – Wie schaffen wir es, aus Krisen gestärkt hervorzugehen?
  – Arbeit mit der Timeline: Reflexion persönlicher Stärken und Ressourcen
  – Ganz praktisch: Den Alltag optimistisch und positiv bewältigen
- **Resilienzfaktor „Lösungsorientierung und Improvisation“**
  – Musterbrecher: Für festgefahrene Situationen neue Lösungen entwickeln
  – Wie können wir aus Fehlern lernen und sie produktiv nutzen?
  – Lösungsorientierte Kommunikation
- **Resilienzfaktoren „Verantwortung und Selbstfürsorge“**
  – Ausbalancieren von Anforderungen, Energien und Ressourcen
  – Auftanken: Persönliche Kraftquellen erkennen und nutzen
  – Aufklärung, Grenzen setzen und konstruktives Nein-Sagen
- **Resilienzfaktor „Akzeptanz“**
  – Umgang mit Veränderung und Nicht-Veränderung im Berufsalltag
  – Emotionale Veränderungskurve – Was bringt mich durch die Kurve?
- **Resilienzfaktor „Netzwerk“**
  – Persönliche Netzwerkanalyse
  – Vertrauen und dessen Entstehung
  – Vertrauensaufbau und Kommunikation in der virtuellen Zusammenarbeit

Methoden:

Trainerinput, Gruppenarbeiten, persönliche Reflexionsarbeit, Erfahrungsaustausch, Lerndialog, kollegiales Feedback

Kurs-ID:

TP-0343

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen aus dem HR-Bereich

Verein für Sozialpolitik, Bildung
und Berufsförderung e. V.
– Akademie der Wirtschaft –
Karthäuserstraße 23
34117 Kassel
Telefon 0561 1091-53

Zu unseren Inhouse-Seminaren