

Resilienztraining – persönliche Widerstandskräfte stärken

Führung und Leadership

Resilienz ist die persönliche Widerstandskraft in Situationen, die durch Stress, Zeitdruck oder Belastungen am Arbeitsplatz, im persönlichen Umfeld oder durch allgemeine äußere Einflüsse geprägt sind. Solchen Herausforderungen souverän und stabil zu begegnen, ist ein Erfolgsfaktor in heutigen Arbeitsumfeldern. Es geht alltäglich darum, Stress zu bewältigen und Rückschläge wegzustecken. Es stellt sich also eine entscheidende Frage: Wie werde ich resilient?

Dieses Seminar gibt darauf praktische Antworten. Sie lernen Strategien kennen, mit denen Sie in Drucksituationen widerstandsfähig bleiben, die Ruhe bewahren und konstruktiv mit den Gegebenheiten umgehen können. Machen Sie sich in drei Bereichen fit für Resilienz:

- Verbesserte Selbstwahrnehmung zur Reflexion des eigenen Verhaltens
- Verbesserte Widerstandskraft dank konkreter Strategien der Druckbewältigung
- Verbesserte Leistungsfähigkeit auf Basis steigender Gelassenheit

Inhalte:

- Was ist Resilienz?
- Abgrenzung der Begriffe Resilienz, Stress, Burnout
- Resilienz im beruflichen und privaten Kontext
- In welchen konkreten Situationen begegnen mir Stress und Belastung?
- Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen
- Identifikation eigener Stressauslöser
- Erlernen von Strategien zu einem konstruktiven Umgang mit Stress
- 7 Säulen der Resilienz
- Umgang mit unsicheren und herausfordernden Situationen
- Praktische Übungen zur Resilienz, die sich einfach in den eigenen Alltag einbauen lassen
- Reflexion über reale Fallbeispiele der Teilnehmer:innen

Methoden:

Trainerimpulse, Einzel- und Gruppenarbeit, moderierter Austausch, praxisbezogene Übungen

Kurs-ID:

TP-0492

Zielgruppe:

Führungskräfte aus allen Unternehmensbereichen

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

Zu unseren Inhouse-Seminaren