Resilienz für Newcomers: Stark in die Ausbildung, stärker im Berufsleben

Ausbildung | Persönliche Kompetenzen und Kommunikation

Nach dem Workshop werden die Teilnehmer in der Lage sein, Rückschläge als Chancen zu betrachten, ihre persönliche Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Inhalte:

In der heutigen sich rasch verändernden Geschäftswelt stehen Auszubildende vor zahlreichen Herausforderungen und Veränderungen. Die Fähigkeit, Rückschläge zu überwinden und widerstandsfähig zu bleiben, ist entscheidend für persönlichen Erfolg und Effektivität im beruflichen Alltag.

Unser Workshop bietet Auszubildenden die Möglichkeit, ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken und Strategien zu entwickeln, um auch in anspruchsvollen Situationen erfolgreich zu agieren.

- **Resilienz verstehen und definieren**
  - Was bedeutet Resilienz und warum ist sie für Auszubildende wichtig?
  - Die psychologischen Grundlagen von Resilienz.
- **Rückschläge als Chancen begreifen**
  - Den Blickwinkel ändern: Rückschläge als Lernmöglichkeiten betrachten.
  - Fallbeispiele von erfolgreichen Persönlichkeiten, die aus Niederlagen gestärkt hervorgegangen sind.
- **Selbstreflexion und persönliche Resilienzprofile**
  - Identifikation persönlicher Resilienzfaktoren.
  - Entwicklung individueller Strategien zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit.

Methoden:

Der Workshop kombiniert interaktive Vorträge, Gruppenübungen und Diskussionen, um eine umfassende und praxisnahe Erfahrung zu bieten.

Jeder Auszubildende wird den Workshop mit konkreten Werkzeugen und einem individuellen Resilienzplan verlassen.

Kurs-ID:

TP-0480

Zielgruppe:

Auszubildende aller Fachrichtungen Ihres Unternehmens. Auszubildende, die ihre persönlche Widerstandsfähigkeit stärken und stärker im Berufsleben auftreten möchten.

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

Zu unseren Inhouse-Seminaren