Erfolgreiche Selbstführung - Resilient im Arbeitsalltag

RESIL

Inhalte

- „Resilienz" – ein Synonym für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit und Flexibilität
- Überraschende Ergebnisse der Resilienzforschung – was uns seelisch stärkt
- Zusammenhang zwischen Resilienz – Stressbewältigung – Burnout
- Schlüsselfaktoren psychischer Widerstandskraft – die sogenannten „Stehauf"-Qualitäten
- Krisen, Wandel, Veränderung – vom Umgang mit von innen oder außen kommenden Störungen
- Analyse des eigenen Resilienzprofils
- Schrittweise Erweiterung der persönlichen Resilienz
- Langfristige Strategien und Prävention
- Reflektion anhand von Fallbeispielen

Ziel

Nach diesem Seminar wissen die Teilnehmer, was Resilienz nachhaltig begünstigt, was Menschen die Kraft gibt aus schwierigen Situationen, Überforderungen, Niederlagen oder seelischen Krisen gestärkt vorzugehen und wie sie ihre natürliche Widerstandskraft gezielt gegenüber belastenden Situationen wie Leistungsdruck, Kritik, gravierenden Veränderungen und Misserfolgen fördern können. Mit verschiedenen Methoden trainieren sie ihr Rüstzeug weiter zu entwickeln, um positive Lebenseinstellung, Gelassenheit und Selbstsicherheit zu bewahren. Sie stärken ihre Selbststeuerungsfähigkeit und Flexibilität. Der Transfer von Resilienzpraktiken in den Alltag wird angeregt.

Dauer

2 Tage

Preis zzgl. MwSt

960,00 €

WebInfo

589323