

Aktive Stressbewältigung durch Resilienz

Die Kraft der Steh-Auf-Menschen – nicht nur in Coronazeiten

Mit „Resilienz“ wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, die befähigt, Herausforderungen oder Krisen im beruflichen oder privaten Umfeld nicht nur unbeschadet zu überstehen, sondern manchmal sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Resilienz ist eine seelische Widerstandsfähigkeit und wird oft als das Immunsystem der Seele bezeichnet. In Zeiten der durch Krisen (wie z.B.) Corona bedingten Unsicherheit ist diese Kompetenz wichtiger denn je.

Wie die Spielzeugfigur des Stehaufmännchens, das aus jeder Lage seine aufrechte Haltung wieder einnehmen kann, schaffen es resiliente Menschen auch in schwierigen Situationen wieder in einen Zustand des inneren Gleichgewichtes zurückzufinden. Sie finden Mittel und Wege auch in widrigen Lebensumständen kreativ und flexibel reagieren zu können. Diese Fähigkeit lässt sich trainieren und das ganze Leben lang weiterentwickeln.

Ihr Mehrwert

- Sie lernen die Resilienzfaktoren der Gesunderhaltungskraft kennen
- Sie erfahren, wie Sie auch nach Krisen/Stresssituationen leistungsfähig und körperlich gesund bleiben können
- Sie aktivieren Ihre eigenen Ressourcen
- Sie stärken Ihre individuelle seelische Widerstandskraft.....
- Sie üben sich in Burn-out-Prophylaxe

Inhalte

- Definition und Bedeutung von Resilienz
- 7 Resilienzfaktoren kennenlernen
- Eigene Resilienzfähigkeit einschätzen
- Arbeit an unseren Denkstilen
- Beeinflussungszonen unterscheiden
- Antreiber und Glaubenssätze erkennen
- Einstellung und Verhalten überdenken, neue Lösungen finden

Methoden

- Fachliche Inputs, Übungen, Gruppenarbeit, Selbstreflektion

Zielgruppe

- Alle, die neugierig und offen sind, Gewohnheiten zu überdenken, Neues auszuprobieren, um ihre seelische Widerstandskraft und ihr körperliches Immunsystem zu stärken