

Resilienz in Zeiten von Corona

Sieben Säulen, die uns (über)leben lassen.



ÜBER BENEFIT BGM

Ihr Fullservice-Experte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Fokus auf:

ZIELGRUPPE:

- Unternehmensleitungen
- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeitende

SPEZIALISIERT AUF:

- Veränderungsprozesse
- Krisenintervention
- Emotionale Steuerung
- Empowerment

Aktuelle Online-FORMATE: Webinare, Meetings etc..



PRÄVENTION

(Stress, Ernährung, Sucht, Bewegung)



LEBENSPHASEN

(Azubi, Berufseinsteiger, 50+ Mitarbeiter)



CHANGE

(Veränderungsprozesse, Digitalisierung, Führung, Kommunikation)



SCHICHTARBEIT

HINTERGRUND

Wie Sie Ihre Emotionen steuern, Handlungsräume entdecken und gute Entscheidungen treffen.

Corona fordert uns beruflich und privat aufs Äußerste. Aktuelle Studien zeigen, dass es vor allem von unseren Einstellungen, Haltungen und Gewohnheiten abhängt, wie wir die Corona-Folgen bewältigen, an der Krise sogar wachsen und gesund in die Zukunft schauen. Resilient denken und handeln zu können bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Die sieben Säulen der Resilienz lassen uns auch unter widrigen Umständen gut leben und einverstanden sein. So bleiben wir stark für unsere Zukunft.

WORKSHOPINHALTE

Bedeutung der psychischen Balance

- Salutogenese: Wie wir stabil und gesund bleiben
- Bewältigungsstrategien/Coping

Bestandsaufnahme

- Aktuelle Anforderungen bedingt durch Corona
- Veränderung und Unsicherheit: Wirkungen auf unser Gehirn
- Sinnstiftung & Selbstcheck Resilienz

Kognitive Strategien zum Ausbau der sieben Säulen von Resilienz:

- Akzeptanz
- Optimismus
- Übernahme von Verantwortung
- Selbstwirksamkeit
- Lösungsorientierung
- Soziale Netzwerke
- Zukunft gestalten

Emotionale Strategien auf dem Weg zur inneren Stärke

- Emotionen steuern mittels ZRM®
- Embodiment / Strategie für mental herausfordernde Situationen entwickeln

KURZVITA IHRER TRAINERINNEN:



- Inhaberin von Benefit BGM
- Studium der Erziehungswissenschaften (FU Berlin) und Gesundheitslehrerin (Landessportbund Berlin)
- zertifizierte ZRM®-Trainerin
- anerkannte Ausbilderin im Gesundheitsmanagement (IHK und BBGM)
- erfahrener und zertifizierter Personal- und Business Coach
- zertifizierte Scrum®-Masterin
- Lehrbeauftragte und Autorin

GESCHÄFTSFÜHRERIN BABETTE HALBE-HAENSCHKE

Als ausgewiesene BGM-Expertin und zertifizierte Unternehmensberaterin (IBWF) begleitet sie Unternehmen und öffentliche Einrichtungen bei der Initiierung und Durchführung eines animierenden und nachhaltigen betrieblichen Gesundheitsmanagements. Außerdem lehrt sie als Ausbilderin und Mitinhaberin beim Kolleg für Gesundheitsmanagement, als freischaffende Dozentin an der Landesakademie für öffentliche Verwaltung Brandenburg und beim Verband kommunaler Unternehmen.

Sie leitet den Bundesarbeitskreis BGM des Instituts für Betriebsberatung, Wirtschaftsförderung und -forschung e. V. und ist Beraterin der Offensive Mittelstand.



- zertifizierte Trainerin für ZRM®
- Business Coach und Autorin mit Fokus auf psychischer Flexibilität (u. a. bei Konflikten / Verhandlungen) und Motivation (Resilienz)
- fundiertes Know-How in der Burnout-Prophylaxe
- Aus- und Weiterbildung, u. a. in: Akzeptanz- und Commitmenttherapie, Hypnotherapeutische Kommunikation, Provokativer System Arbeit

NATASCHA BATTUS

Natascha Battus ist anerkannte Ausbilderin für ZRM®. Ihr Beratungsschwerpunkt liegt vor allem im Bereich der Resilienz und mentaler Selbststeuerung. Zudem setzt sie Burnout-Präventionsseminare und Vorträge im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in öffentlichen Einrichtungen, Unternehmen und Verbänden um. Als Autorin veröffentlichte sie 2019 und 2020 ihre Sachbücher "Versöhnt mit mir" und "Angstfrei".