

Team Resilienz

Stabilität und innere Stärke für Teams.



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

Veränderung auf Ansage. Aktuell werden Arbeitsabläufe umgestaltet, Privatleben wird anders als bisher organisiert und gemanagt. Bleibt wenig Zeit, sich nach dem Wohlbefinden der Kolleginnen und Kollegen zu erkundigen oder das eigene zu reflektieren. Dabei ist das Gefühl der Verbundenheit gerade in dieser turbulenten Zeit wichtig. Es schafft Vertrauen und stärkt die psychosoziale Gesundheit. Die aktuelle Studienlage zeigt deutlich: Um mit den herausfordernden Veränderungen auch als Team gut umgehen zu können, müssen wir auf unsere Bedürfnisse nach sozialer Interaktion achten und unsere Widerstandsfähigkeit im Blick haben. Persönlich und als Team. So entdecken wir Handlungsräume und sichern unser Wohlbefinden - privat und beruflich.

INHALTE DES WORKSHOPS



Bedeutung der psychischen Balance

- Salutogenese: Wie wir stabil und gesund bleiben
- Herausforderungen und Ressourcen

Bestandsaufnahme

- Was uns umtreibt und verunsichert
- Veränderungswille und Entwicklungspotential
- Selbstcheck Resilienz

Coping - Strategien

- Mentale Stärke und Teamgeist
- Soziale Kompetenzen und Verbundenheit

Life-Balance

- Rollenvielfalt
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Widerstandsfähigkeit und Stabilität im Team

- Soziale Interaktion
- Stabilität und Flexibilisierung
- Individualität und Kollektivität
- Eigene und gemeinsame Ziele

Gestaltung gesunder und dezentraler Zusammenarbeit

- Strategien zum Ausbau von Führung und Kommunikation auf Distanz



Durchführung:



begleitet von
Expert/innen aus
Wissenschaft und
Praxis



inspirierend und
nachhaltig



Fokus auf gestärkter
Persönlichkeit &
Handlungskompetenz



DIE METHODIK

All unsere Workshops werden nach Absprache auf die jeweilige Zielgruppe angepasst. Sie überzeugen durch ein hohes Maß an Interaktion, Motivation, praktische Übungen und jede Menge Spaß. Erst recht in diesen Zeiten.