



GELASSEN BLEIBEN, WENN ES DARAUF ANKOMMT

Mit Resilienz und emotionaler Selbststeuerung.

WAS UNS AUSZEICHNET

- Bedarfsorientiert statt Gießkannenprinzip
- Persönlicher Kontakt
- Vor- und Nachgespräche inklusive
- Hoch kompetentes TrainerInnen-Team
- Immer auf dem neusten Stand von Wissenschaft und Forschung
- Neuste Erkenntnisse und Trendthemen aus Arbeitswelt und Zukunftsforschung
- Interaktivität statt Frontalunterricht
- Kurzweiliger Methodenmix
- Moderne Präsentationsformate & Tools
- Fokus auf nachhaltige Effekte
- Umfangreiche Nachbereitung
- Feedback & Evaluation

Arbeit, die ins Leben passt.



HINTERGRUND

Das Leben fordert uns beruflich und privat. Aktuelle Studien zum Altern zeigen, dass es vor allem von unseren Einstellungen, Haltungen und Gewohnheiten abhängt, wie wir Herausforderungen bewältigen, an Krisen sogar wachsen und lange gesund leben.

Resilient denken und handeln zu können bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen. Resilienz hilft bei Dingen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, die Sorgen bereiten, ungewollt sind und uns emotional betreffen. Resiliente Menschen sind in der Lage, Situationen so zu nehmen, wie sie wirklich sind.

Unser Workshop befähigt die Teilnehmenden, eigene Kräfte zu aktivieren und Potenziale zu nutzen, um mit belastenden Situationen gelassener umzugehen. Für ein stabiles Selbstbewusstsein, mehr Lebensfreude und innere Stärke.

MÖGLICHE INHALTE DES WORKSHOPS



Bestandsaufnahme des beruflichen und privaten Umfeldes

- Reflexion unserer Rollen, Aufgaben und Möglichkeiten
- Herausforderungen identifizieren und priorisieren
- (Arbeits-)Welt im Wandel: Umgang mit Veränderungen

Bedeutung der psychischen Balance

- Belastungen und Beanspruchungen
- Mein Einfluss auf Balance: Selbstkompetenz
- Zusammen besser: Individualität & Leistungsgerechtigkeit im Team

Kognitive Strategien zum Ausbau der sieben Säulen von Resilienz

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

Emotionale Steuerung und Abgrenzung auf dem Weg zu innerer Stärke

- Techniken der Selbstregulation
- Die 2-Systeme-Theorie
- Strategien für mental fordernde Situationen
- kurzfristige und alltagstaugliche Entspannungstechniken

Das eigene Wohlergehen im Fokus

- Persönlicher Ressourcenpool
- Wünschen und Wollen
- Entwicklung einer stabilisierenden Haltung mit ZRM®

Ins Handeln kommen

- mit der evidenzbasierten WOOP® Methode in Verbindung mit der Umsetzung von Minigewohnheiten



UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

Workshop

hoch interaktives Format, AHA-Effekte garantiert, ohne erhobenen Zeigefinger, hohe Praxisrelevanz

Durchführung: Online & in Präsenz verfügbar

Umfang: 6 Stunden inkl. Pausen

Teilnehmendenzahl: max. 15

Inklusivleistung

Vorgespräch (max. 30min) zur Konkretisierung der inhaltlichen Schwerpunkte des Workshops / Vortrags (telefonisch/online)

Hinweise zur Nachbereitung:

Die Teilnehmenden erhalten im Nachgang ein umfangreiches Handout sowie dauerhaften Zugang zu unserer Online-Bibliothek mit weiteren Impulsen, Checklisten und Selbsttests zu gesunden Lebensgewohnheiten.