

## **Resilienztrainer Ausbildung**

Das betriebliche Gesundheitsmanagement unterstützen

- Zielgruppe: Alle Trainer, Coaches, Mitarbeiter, Führungskräfte oder Teamleiter, die didaktische Vorkenntnisse haben.
- Ziele: Sie lernen wie Sie
- Gestresste/Überforderte Mitarbeiter beraten und unterstützen können.
  - den Krankenstand durch das Thema verringern können.
  - die Zufriedenheit der Mitarbeiter erhöhen und damit auch deren Motivation.
  - das betriebliche Gesundheitsmanagement unterstützen können.
  - Stress-/Resilienztrainings Inhouse abdecken können.
- Seminarinhalte: Die Ausbildung ist in 3 Bausteine aufgeteilt:

### **1. Baustein - 3 Tage**

Hintergrund zu dem Thema

- Emmy Werner Studie
- Zahlen, Daten, Fakten zum Thema
- Verbindung zu anderen Themen
- Unsere 8 „Flügel“ der Resilienz
  - Selbstwahrnehmung
  - Eigensteuerung
  - Grenzen erweitern
  - Realistischer Optimismus
  - Aktive Situationssteuerung
  - Soziale Kompetenz
  - Zielorientierung
  - Verantwortung übernehmen

Selbstwahrnehmung

- Entschleunigung und Pausen
- Achtsamkeit und innerer Dialog
- Bedürfnisse
- Verhaltensmuster
- Körpergefühl

Eigensteuerung

- Selbstvertrauen
- Motivation
- Wertearbeit
- Glaubenssätze
- Meine Stärken

## **Resilienztrainer Ausbildung**

Das betriebliche Gesundheitsmanagement unterstützen

### **2. Baustein - 3 Tage**

Grenzen erweitern

- Improvisation
- Kreativität
- Perspektivenwechsel
- Szenarien durchspielen
- Synergien erkennen

Realistischer Optimismus

- Bewegung und Emotionen
- Mentale Einstellung
- Umgang mit Krisen
- Einstellungen und Körperhaltung

Aktive Situationssteuerung

- Neues Verhalten generieren
- Akzeptanz der Situation
- Akzeptanz der Krise /des Konfliktes
- Tatkraft entwickeln

Soziale Kompetenz

- Soziale Kontakte nutzen
- Konflikte bearbeiten
- Beziehungen gestalten
- Netzwerke bilden
- Empathie
- Emotionale Intelligenz
- Persönlichkeitstypen

### **3. Baustein - 3 Tage**

Zielorientierung

- Fokussieren
- Zukunft gestalten
- Lösungsfindung
- Visionen / Wünsche
- Erfahrungen nutzen
- Entscheidungen treffen

Verantwortung übernehmen

- „Ich“ entscheide
- Verantwortung für sich
- Verantwortung für andere
- Verantwortung für die Situation
- Transaktionsanalyse
- Dramadreiack
- Emotionen akzeptieren

Abschluss mit Prüfungsaufgabe

## **Resilienztrainer Ausbildung**

Das betriebliche Gesundheitsmanagement unterstützen

- Methoden:** Vortrag, praktische Übungen, Gruppenarbeiten, Selbstreflexion und Diskussion.
- Dauer:** 3 x 3 Tage  
Es ist möglich Förderung für das Seminar zu bekommen.  
Je nach Bundesland bis zu 50% der Kosten.