

## Resilienztraining

Widerstandskraft und Belastbarkeit stärken

- Zielgruppe:** Unternehmen und deren Mitarbeiter, die ihre innere Widerstandskraft und Belastbarkeit - ihre Resilienz - stärken möchten.
- Ziele:** Mit Stärke und Gelassenheit den Anforderungen unserer heutigen Arbeitswelt begegnen können
- Seminarinhalte:**
- A.) Resilienz – Innere Widerstandskraft und Belastbarkeit**
- Resilienz - was steckt dahinter?
  - Die 8 Flügel der Resilienz für Ihre innere Widerstandskraft, Energie und ein Plus an Lebensqualität.
- B.) Das Training persönlicher Resilienz**
- Mit praktischen Übungen werden die 8 Flügel der Resilienz gezielt trainiert
- Selbstwahrnehmung  
Eine gesunde Selbstwahrnehmung ist der erste Schritt für eine gezielte Veränderung in die richtige Richtung und damit die Grundlage für privaten und / oder beruflichen Erfolg. Das erfordert Mut, Ruhe und Ehrlichkeit.
  - Eigensteuerung  
Eigensteuerung liegt z. B. vor, wenn jemand auf Situationen, die bei ihm normalerweise unerwünschte Angst oder Stress auslösen, mit Entspannung oder Mut machenden Äußerungen reagiert.
  - Grenzen erweitern  
Um etwas Neues oder die größere Wirklichkeit erleben zu können, müssen wir manchmal unsere Grenzen erweitern.
  - Realistischer Optimismus  
Statt sich lediglich einzureden „Es geht mir von Tag zu Tag besser!“ machen sich realistische Optimisten zuversichtlich daran, Wünsche und Realität einander anzunähern.
  - Aktive Situationssteuerung  
Hier geht es darum die Fähigkeit Situationen und Umstände einerseits zu akzeptieren andererseits aber auch aktiv in die „Hand“ zu nehmen.
  - Soziale Kompetenz  
Zur sozialen Kompetenz gehört ein großes Thema: die Kontaktorganisation (Kontaktaufnahme, Kontakthalten und auch der Kontaktabbruch). Es gehören aber auch Themen dazu wie Einfühlungsvermögen und Menschenkenntnis.
  - Zielorientierung  
Die Orientierung auf bestimmte Ziele hin schafft motivierende Systeme, die zusammen hängen mit qualitativen Unterschieden in der Selbstbewertung.
  - Verantwortung übernehmen  
Es sind unsere Denk- und Lebensweisen, die zu dem Gefühlszustand führen. Nur wir können deshalb etwas an unserem Umstand und unserem „Glücksgefühl“ ändern.
- Methoden:** Trainerinput, Diskussion, praktische Übungen, Feedback, Gruppenarbeit, Selbstreflexion
- Dauer:** 2 Tage