RESILIENZ

Immer schneller, immer mehr – nahezu in allen Branchen sind Führungskräfte und Mitarbeiter/-innen gefordert, in kürzester Zeit immer mehr Aufgaben zu bewältigen. In diesem Seminar lernen Sie das eigene Verhalten kennen und entwickeln Methoden, um Herausforderungen und schwierige Phasen besser zu bewältigen. Sie lernen, wie Resilienz entsteht und wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken bzw. eine hohe Widerstandsfähigkeit entwickeln können.

FACTSHEET

ZIELGRUPPE

Das Training richtet sich an MitarbeiterInnen aus allen beruflichen Bereichen, die an der Verbesserung der Resilienz für sich selbst oder ihr Team interessiert sind. Das Ziel des Seminars ist es, die Resilienz der Teilnehmenden zu steigern, um mit herausfordernden Situationen besser zurechtzukommen.

ÜBERBLICK

- Die Resilienz-Kompetenzfelder und -Bausteine
- Selbstführung und die konstruktive Steuerung der Emotionen als Erfolgsfaktor
- Mit Herausforderungen umgehen – Hürden, Schwierigkeiten und Niederlagen besser überwinden
- Methoden zur Stressbewältigung
- Eine aktive Gestaltungshaltung aufbauen sowie lösungsorientiertes Denken und Handeln praktizieren
- Methoden um Selbstwirksamkeit, Optimismus und Zuversicht aufzubauen
- Persönliche Ressourcen, Kraftquellen sowie -potentiale erkennen und ausbauen
- Verhaltensänderungen im Alltag umsetzen

RESILIENZ

SCHWERPUNKTE

- Die eigenen Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit Druck, Krisen sowie Stress zu analysieren und Ihr persönliches Resilienz-Profil einzuschätzen
- Wirksame Methoden für den Umgang mit Schwierigkeiten und Stress sowie für mehr emotionale und mentale Stärke
- Persönliche Kraftquellen zu erkennen und zu nutzen
- Entwicklung eines persönlichen Aktionsplans

PROGRAMMINHALTE

Die folgenden Punkte bieten eine Übersicht über die möglichen Trainingsinhalte. Diese werden anhand des individuellen Bedarfs und den Anforderungen der Teilnehmenden erstellt.

Situationsklärung, Standortbestimmung

- Resilienz und Stressbewältigung im Arbeitsalltag
- Möglichkeiten für die Entwicklung der eigenen psychischen Widerstandskraft
- Analyse des eigenen Resilienz-Profils
- Standortbestimmung – wie bin ich bislang mit Herausforderungen und schwierigen Situationen umgegangen?
- Handlungsspielräume erkennen und den Wandel einleiten
- Persönliche und berufliche Wirksamkeit

Identität, Werte, Prägungen, innere Antreiber

- Die Macht der Gedanken
- Grundmuster, Einstellungen und Bewertungen überprüfen
- Wie das Denken, Fühlen und Handeln zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen
- Das Bewusstheitsrad
- Veränderung hinderlicher eigener Glaubenssätze

Innere Widerstandsfähigkeit

- Die 7 Säulen der Resilienz
- Erarbeitung von Schlüsselqualifikationen für die einzelnen Säulen
- Voraussetzung für Resilienz: Achtsamkeit und Empathie für sich selbst

Fremdbestimmung – Selbstbestimmung

- Von der Sinnesempfindung bis zur Handlung und wie wir diese bewusst steuern können
- Verantwortung für das eigene Tun übernehmen
- Persönliche Bewertungen/Einstellungen

Ressourcenaufbau, Handlungsoptionen

- Eigene Ressourcen sammeln
- Systematische Problemlösung
- Körperbezogene Techniken (Training zur kurzfristigen Entspannung, Atmung im Fünfertakt)
- Praktisches Training zur Erhöhung des hedonistischen Potenzials

www.kerntraining.com/at · office@kern-cef.at

Institut CEF, KERN Austria GmbH
Telefon: (01) 5 03 13 13-0 · E-Mail: office@kern-cef.at

Österreich: Graz · Innsbruck · Linz · Salzburg · Wien

Deutschland: Aachen · Augsburg · Berlin · Bielefeld · Bochum · Bonn · Braunschweig · Bremen · Darmstadt · Dortmund · Dresden · Duisburg · Düsseldorf · Essen · Frankfurt am Main · Freiburg Friedrichshafen · Hamburg · Hannover · Heilbronn · Ingolstadt · Karlsruhe · Kassel · Kiel · Köln · Leipzig · Mainz · Mannheim · Mönchengladbach · München · Münster · Nürnberg · Regensburg Saarbrücken · Schweinfurt · Stuttgart · Ulm · Weil am Rhein · Wiesbaden · Wuppertal · Würzburg · **Frankreich:** Lyon · Marseille · Paris · **England:** London · **Niederlande:** Amsterdam Eindhoven Rotterdam · Utrecht · **Polen:** Warschau

CEF FS Resilienz 06/2022