

Seminar-Nr. 01146

Wandel und Resilienz

Resilienztraining für Führungskräfte

Termin

28.06.2023 - 29.06.2023 , 14 Stunden

28.06.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

29.06.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Führungskräfte, die ihre Resilienz fördern und dahingehend auch als Multiplikatoren für Ihre Mitarbeitenden dienen wollen.

Inhalte

Die Resilienzfaktoren nach LOOVANZ

L=Lösungsorientiert

O=Optimismus

O=Opferrolle verlassen

V=Verantwortung übernehmen

A=Akzeptanz

N=Netzwerkorientierung

Z=Zukunftsplanung

Ziele und Methoden

Resilienz ist die psychische Stabilität (Widerstandskraft), auch in belastenden Situationen. resilient zu sein, bedeutet somit auch, Krisen gesund zu bestehen und mit Veränderungen gut umgehen zu können.

Einige Menschen lassen sich durch Veränderungen, Krisen, Misserfolg, Druck, Ärger und Stress leichter aus der Bahn werfen als andere. Es gibt Menschen die weniger empfindlich auf Wechselwirkungen des Lebens reagieren und im Alltag widerstandsfähiger wirken. Resiliente Menschen sind beruflich erfolgreicher, emotional stabiler sowie körperlich und psychisch gesünder. Sie können sich schneller an Veränderungen anpassen und leiden seltener unter psychischen Störungen wie z.B. Depressionen oder Burnout. Was macht diese Menschen stark?

Resilienz ist erlernbar. Die Resilienzforschung und die Gesundheitsforschung haben Menschen und Ihre Strategien erforscht, die nach Schicksalsschlägen, Traumata, politischer Verfolgung oder nach anderen Belastungen gesund geblieben sind und haben daraus stärkende Strategien entwickelt. In diesem Resilienztraining werden ausgesuchte Resilienzfaktoren besprochen und in praktischen Übungen behandelt. Durch die praktischen Übungen werden die Trainingsteilnehmenden auf einfache Wege geführt, Ihre eigene Arbeits- und Lebenswelt positiver zu gestalten. Ziele sind somit eine positive Persönlichkeitsentwicklung und individuelle Gesundheitsförderung sowie die Weitergabe von positiven Impulsen an die eigenen Mitarbeitenden.

Referent/-in
Jennifer Fromme, selbstständige Trainerin

Ort
Vitalia Seehotel
Bad Segeberg