

Seminar-Nr. 40025

Resilienz

Widerstandsfähigkeit und Flexibilität ist erlernbar

Termin

07.05.2024 - 08.05.2024 , 14 Stunden

07.05.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

08.05.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle Beschäftigten, die ihre Resilienz stärken möchten

Inhalte

1. Was ist und wie wirkt Stress?
 2. Was ist Resilienz? Wie kann man sie stärken?
 3. Reflexion über eigene Stress- und Energiequellen
 4. Selbstwirksamkeit und Realistischer Optimismus - Ressourcen für Resilienz
 5. Emotionen und ihre Wirkungen auf Körper und Gehirn
 6. Die Kraft der Gedanken: Hinderliche Glaubenssätze und Antreiber identifizieren
 7. Handlungsspielräume und Akzeptanz von unveränderlichen Situationen
 8. Kleine Übungen für den Alltag zur Stressbewältigung und zum Aufbau von Resilienz
- Ziele und Methoden

Stress als alltägliches Phänomen im Beruf und Alltag bringt Menschen häufig an ihre Grenzen. Menschen mit einer hohen Resilienz sind sich ihrer Ressourcen und Möglichkeiten bewusst und können mit Herausforderungen, Problemen und Veränderungen flexibel umgehen. Sie wissen, wie sie Körper, Geist und Emotionen in Balance bringen und können sich so auf Herausforderungen vorbereiten, darauf angemessen reagieren und sich davon schneller erholen.

Sie werden in diesem Seminar erfahren, was Stress auslöst, wie er wirkt und welche Möglichkeiten es gibt, in akuten Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben. Mit dem Konzept der Resilienz lernen Sie die Schlüssel zu mehr Balance in herausfordernden, stressigen Situationen kennen.

Im Rahmen einer persönlichen Standortbestimmung reflektieren Sie, was Sie stresst und was Ihnen Energie gibt und welche Auswirkungen dies auf ihr Erleben und ihr Verhalten hat. Sie lernen sich selbst und ihre Ressourcen schätzen und reflektieren über ihre eigenen Denkmuster und wie Sie diese hinterfragen können. Sie erkennen, welche Rolle und Wirkung Emotionen im Zusammenspiel von Körper und Gehirn und damit auf Ihre Resilienz haben und wie Sie mit einfachen Atemübungen zu mehr innerer Balance beitragen können.

Außerdem erfahren Sie, welche Handlungsspielräume Sie in Ihrer aktuellen Situation haben und wie sie mit Problemen konstruktiv umgehen und diese in kleine handhabbare Herausforderungen umwandeln können.

Das Seminar hat einen hohen Übungs- und Selbstreflexionsanteil. Wir werden sowohl in Einzel- und Kleingruppen als auch mit kreativen Methoden zur Reflexion und zum Resilienzaufbau arbeiten. Am Ende des Seminars haben Sie kleine Übungen zur Stresserleichterung und zur Stärkung Ihrer Resilienz erlernt, die Sie auch in Ihrem Alltag anwenden können.

Referent/-in

Ira Gabriele Ganßmann, Coaching Training Beratung

Ort

Veranstaltungs Zentrum Kiel

Kiel