

Resilienz

Wie Sie Belastungen besser bewältigen und langfristig reduzieren können

ZIELGRUPPE

Das Seminar richtet sich sowohl an Führungskräfte und Mitarbeiter, die für den in ihrem Berufs- und Privatleben auftretenden Stress einen verbesserten Umgang suchen und zukünftige Druck- und Stresssituationen entweder langfristig vermeiden oder mit höherer Widerstandskraft bewältigen wollen. Eine weitere Zielgruppe besteht aus Teilnehmern, die eine Strategie suchen, mit der sie aus einer größerem Arbeitszufriedenheit von Kollegen, Mitarbeitern und sich selbst nachhaltige Erfolge erzielen können.

AUSGANGSLAGE

Das persönliche Leben bietet in den zwei großen Aktivitätsbereichen Beruf und Privat immer wieder stressauslösende Situationen. Gleichzeitig finden wir in diesen Bereichen auch unterschiedliche Erlebens-Qualitäten: Es gibt Wohlfühlzeiten auch in Situationen der Belastung und auch starken Stress, der jederzeit auftauchen kann. Wie entsteht aber ein positives oder negatives Erleben? Wie kann ich Belastungen trainieren und den möglicherweise krank machenden Faktor entschärfen? Negativ erlebter Stress, mit dem man nicht souverän umgehen kann, führt schon mittelfristig zu mangelnder Arbeitsqualität und mangelnden Ergebnissen und kann langfristig ein Weg in die Krankheit sein.

INHALTE DES SEMINARS

Im Seminar werden Sie analysieren, wo Ihre Wohlfühl- und Stressbereiche liegen, wie man diese Bereiche steuert und wie man langfristig Wichtiges vom Unwichtigen trennt. Sie erhalten Anregungen zu einem Leben in guter Balance und Wege zu den Oasen Ihrer Entspannung.

DIE WICHTIGSTEN THEMEN

- Was ist überhaupt Resilienz?
- Was macht mir Stress? – Mein individuelles Stressprofil
- Was belastet mich im Leben?
- Was ist mir wichtig im Leben? – Die Schnittstelle zwischen Beruf und Privat
- Welche Zeitinvestition tätige ich für unterschiedliche Lebensbereiche?
- Wie gehe ich mit eigenen und fremden Erwartungen um?
- Wie führe ich ein selbstverantwortliches Leben?
- Welche Wahlmöglichkeiten habe ich in meinem Leben?
- Wie sieht mein neuer persönlicher "Fahrplan" für ein erfülltes Leben aus?
- Wie erreiche ich innere Klarheit, Gelassenheit und Resilienz?

NUTZEN DES SEMINARS

Mit einer ausführlichen Analyse Ihrer eigenen Stress- und Balancefaktoren im Leben erhalten Sie eine Hilfestellung zur Umsetzung Ihrer persönlichen Resilienz. Im Austausch mit anderen Teilnehmern bekommen Sie Praxistipps, Ihre stressverursachenden Probleme zu lösen. Ebenfalls erfahren Sie interessante Lösungsansätze für die Schnittstelle zwischen Beruf und Privat. Im günstigsten Fall bekommen Sie eine Bestätigung, dass Sie mit Ihrer bisherigen Resilienz-Strategie bereits auf dem richtigen Weg sind. Der Nutzen für den Arbeitgeber: Ihr Team erhält mit diesem Seminar Werkzeuge, um Arbeitsspitzen besser bewältigen und verarbeiten zu können und in einer höheren Arbeitszufriedenheit und Selbstverantwortung langfristig bessere Leistungen zu erbringen.

WIE BEREITE ICH MICH VOR?

Denken Sie vor dem Seminar über Belastungs- und Entspannungssituationen in Ihrem beruflichen und privaten Leben nach. Wie verarbeiten Sie diese? Bringen Sie diese Beispiele in das Seminar ein!

DAUER

2-3 Tage. In der Variante mit 3 Tagen besteht die Möglichkeit von Bewegungsimpulsen draußen.