



Resilienz im Homeoffice

Wie bleibe ich im Homeoffice stark

Zielgruppe

Mitarbeitende im Homeoffice, die sich gestresst fühlen und Impulse zum Vorwärtsblicken suchen

Essenz

Gesellschaftliche Krisen und große Herausforderungen treffen uns alle und zwingen uns zu neuem Handeln. Manche Menschen empfinden eine Ohnmacht, manche sind geschockt, manche überfordert, andere fühlen sich alleine gelassen. Jeder ist betroffen und wir alle sind gefordert, damit umzugehen. Eine Krise birgt jedoch auch Chancen. Welche diese individuell sein können, wird in diesem Online-Seminar beleuchtet. Resilienz ist ein bewährtes Modell, das die eigene Handlungsfähigkeit aktiviert, die Widerstandskräfte stärkt und beim Überwinden schwieriger Herausforderungen hilft.

Methodik

Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch im Plenum, Praxistransfer, Erfahrungsaustausch

Umfang

2 Module á 120 Minuten

Inhalt

Modul 1

Resilienz – was ist das
Überblick Resilienzfaktoren
Anwendung der Faktoren 1 – 3

- Realistischer Optimismus
- Lösungsorientierung
- Akzeptanz

Modul 2

Austausch zu Modul 1
die weiteren Resilienzfaktoren in der Praxis

- Selbstwirksamkeit/Selbstverantwortung
- Selbstregulation
- Beziehungsgestaltung
- Zukunftsorientierung

Stärkenfokus – welche meiner vorhandenen Kompetenzen mir aktuell helfen können