

Resilienz und Achtsamkeit

Gelassenheit gewinnt

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen

Essenz

Resiliente Menschen können auch unter Stress und in Krisenzeiten bestimmte Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren. Es sind sieben Schutzfaktoren der Resilienz. Sie sind die Schlüssel zu mehr Energie, Lebensqualität und innerer Stärke. Darüber hinaus ist Resilienz eine Reservefähigkeit: Sie hilft, uns auf künftige Schwierigkeiten vorzubereiten und aktiviert unser Potenzial für Veränderung und persönliche Entwicklung.
Sie erfahren und lernen in diesem Seminar, wie Sie durch Resilienz und Achtsamkeit dem täglichen Druck und den Anforderungen unserer heutigen Arbeitswelt mit Stärke und Gelassenheit begegnen können, um leistungsstark zu bleiben.
Sie lernen, sich selbst als auch Ihrem Umfeld, mit Achtsamkeit zu begegnen und aufmerksam zu sein. Sie werden sensibilisiert, Stressauslöser frühzeitig wahrzunehmen und diesen direkt entgegen zu steuern, um Ihre eigenen Ressourcen noch besser nutzen zu können.

Methodik

Trainer-Input mit Diskussion, Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Eigenreflexion

Umfang

2 Tage

Inhalt

Resilienz – Innere Widerstandskraft und Belastbarkeit

- Resilienz – was steckt dahinter?
- Die 7 Faktoren der Resilienz für innere Widerstandskraft, Energie und ein Plus an Lebensqualität
- In schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben
- Niederlagen und Rückschläge besser überstehen
- Wie wir Krisen bewältigen und aus ihnen gestärkt hervorgehen

Das Training persönlicher Resilienz

Mit praktischen Übungen die sieben Schutzfaktoren der Resilienz gezielt trainiert

- realistischer Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Verantwortung übernehmen
- Sich selbst regulieren
- Beziehungen gestalten
- Zukunft gestalten

Stress erkennen und verstehen

- Stress – was ist das?
- Stress und seine körperlichen und psychischen Signale

Achtsamkeit zur Stressbewältigung

- Achtsamkeit – was ist das?
- Methoden zur kurzfristigen Stressreduktion – „Erste Hilfe“ in Stresssituationen durch Achtsamkeit
- Methoden zur langfristigen Stressbewältigung – neue Wege gehen
- Entspannungstechniken und -übungen
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Atemübungen
- Achtsamkeit in den Alltag integrieren