



Strategien zur Stärkung von Resilienz im privaten und beruflichen Umfeld.

Resilienz stärken - Mit Widerstandskraft gut durch turbulente Zeiten

Was tun, um besser mit den enormen Unsicherheiten der Zukunft umzugehen?

Dieses Seminar bietet Ihnen neue und bewährte Strategien und Übungen, um Ihre psychische Widerstandskraft nachhaltig zu stärken und souveräner mit den Herausforderungen in Beruf und Alltag umzugehen.

Die Teilnehmer:innen werden befähigt, ihre inneren Ressourcen zu aktivieren und limitierende Überzeugungen in stärkende umzuwandeln. Dies führt zu nachhaltiger persönlicher Entwicklung und erhöhter Selbstwirksamkeit.

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“ – Aristoteles

Zielgruppe:

Führungskräfte sowie Mitarbeiter:innen aller Ebenen

Zielsetzung:

- Vermittlung fundierter theoretischer Grundlagen zur Resilienz
- Förderung der Selbstreflexion
- Identifikation persönlicher Ressourcen
- Erlernen praxisprobter Techniken zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft
- Entwicklung individueller Resilienzstrategien
- Verbesserung der Fähigkeit, konstruktiv mit Veränderungen und Unsicherheiten umzugehen
- Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen

Lerninhalte:

Theoretische Grundlagen

- Definition und Bedeutung von Resilienz
- Aktuelle Resilienzmodelle und -ansätze
- Die sieben Säulen der Resilienz

Selbstreflexion und Analyse

- Persönlicher Resilienzcheck
- Identifikation individueller Resilienzfaktoren
- Analyse des eigenen Mindsets
- Meine Resilienz im beruflichen Kontext

Praktische Resilienzförderung

- Bewährte Resilienzübungen und -techniken
- Methoden zur Angst- und Stressreduktion
- Nutzung der fünf Intelligenzen als Ressourcen
- Auflösung limitierender Glaubenssätze
- Verankerung stärkender Überzeugungen

Transfer in Beruf und Alltag

- Resilienz im beruflichen Kontext
- Entwicklung eines persönlichen Resilienzprogramms

Methodik:

- **Neu ist** die Kombination des **Human-Empowerment-Ansatzes** mit dem **Züricher Ressourcenmodell** und der **Arbeit mit Glaubenssätzen**, wodurch eine tiefgreifende und nachhaltige Wirksamkeit erzielt werden kann
- Ausgewogene Mischung aus Theorie-Inputs und praxisorientierten Übungen
- Mindestens 70 % Praxisanteil mit Einzel- und Gruppenübungen
- Arbeit an persönlichen und beruflichen Fallbeispielen
- Umfassendes Handout mit Methodenbeschreibungen und Praxistipps

Trainer:

Ing. Mag. Albert Waldhör

Dauer:

2 Tage

Anzahl Teilnehmer:innen:

max. 12