

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Diese Konzepte gehen in Krisensituationen von alternativen Sichtweisen aus.

### Ihr Nutzen

In diesem Seminar erarbeiten Sie Methoden zur Erhöhung Ihrer inneren Zufriedenheit durch die Stärkung der Leistungs- und Widerstandsfähigkeit. Wir behandeln darin Möglichkeiten zur Vorbeugung von Überlastung, über Aktives Life-Balance Management, Möglichkeiten der Eigenmotivation sowie das Meistern von besonders herausfordernden Situationen.

### Preis pro Teilnehmer

EUR 0,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

### Seminardauer

1 Tag(e)/Day(s)

### Seminarinhalte

\* Reflexion meiner eigenen Persönlichkeit

- Abgleich Eigenbild - Fremdbild
- Veränderung? Wenn ja - wie?
- Meine Stärken- stärken
- Möglichkeiten zur Umsetzung

\* Praktische, gezielte Umsetzungsstrategien

- Ressourcenorientierung
- Lebensrollen reflektieren
- Innere Antreiber kennenlernen und ausbalancieren
- Grenzen setzen, wahren und öffnen
- "Richtig" Nein sagen
- Ziele setzen
- Disziplin - Planung und Prioritäten
- Konflikte aktiv angehen
- Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
- Halt in Netzwerken finden
- Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe
- Selbstmotivation

### Voraussetzungen

Interesse und Bereitschaft sich mit der eigenen Persönlichkeit und Dessen Wirkung auseinander zu setzen

### Hinweise

Im Seminar wechseln sich theoretischer Input, Diskussionen, Selbstreflexion, Umsetzungsübungen und Feedback, Einzel- und Gruppenarbeiten ab.

Beachten Sie auch unsere Beratungsleistungen zu organisatorischer Resilienz und Burn-Out Prävention.

