>> Resilienz in Organisationen

Beruflichen Herausforderungen die Stirn bieten

EGOS! the education company

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.

EGOS! PDF MVC Content Application Framework v9.2610.21.1. ©2026 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten. Created on 01.11.2026 07:03:45. ID8392. Resilienz in Organisationen Beruflichen Herausforderungen die Stirn bieten

Ihr Nutzen

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

* Resilienzfaktoren
- Die Sieben Säulen der Resilienz

* Optimismus
- Positiv denken lernen

* Akzeptanz
- Mein Einflussbereich
- Nicht beeinflussbares annehmen

* Lösungsorientierung
- Möglichkeiten und Chancen nutzen
* Selbststeuerung
- Verstand und Emotion
- Mit Gefühlen umgehen lernen

* Verantwortung übernehmen
- Mit Gedanken, Gefühlen und Handlungen umgehen lernen
- Die Opferrolle verlassen

* Beziehungen gestalten

Voraussetzungen

Keine

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.

Version: N/A

- Netzwerke aufbauen, pflegen und nützen

* Zukunft gestalten
- Initiativen setzen und steuern

© 2026 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten.