

Resilienz – das mentale und emotionale Immunsystem stärken

TeamChiemsee

Unternehmen bewegen. Menschen begleiten.



„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns berühren, sondern die Sicht, die wir auf die Dinge haben.“ Epiket

Es gibt Menschen, die trotz Misserfolg den Kopf nicht in den Sand stecken. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus souverän hervor. Dahinter steckt die Fähigkeit der **Resilienz!** Sie beschreibt alle uns zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien, die uns helfen Belastungen, Krisen und Herausforderungen gesund zu überstehen. Diese Fähigkeit wird oft als „Strategie des Stehaufmännchens“ bezeichnet.

Was Sie von dieser Strategie lernen können und wie Sie Ihre eigenen Ressourcen noch besser nutzen können, lernen Sie in unseren Trainings. Dabei betrachten und analysieren Sie Ihre individuelle Situation, erarbeiten Sie einen Maßstab für das eigene Handeln und stellen den Zugang zu Ihren inneren Ressourcen her.

RESILIENZ ist trainierbar!

Um individuelle Denk- und Verhaltensmuster nachhaltig zu verändern, ist ein persönlicher Entwicklungsprozess erforderlich, der sich bei einem Resilienz Training an Prinzipien orientiert, wie:

- Respektvoll und menschlich
- Individuell und praxisnah
- Spaß- und freudbetont
- Gesundheitsförderlich

Nachhaltig!



Resilienz – das mentale und emotionale Immunsystem stärken

TeamChiemsee

Unternehmen bewegen. Menschen begleiten.

Ihr Nutzen:

- Sie kennen die sieben Säulen der Resilienz
- Sie stärken Ihren Ressourcenreichtum durch eine klarere Selbstwahrnehmung, Selbstführung und realistische Akzeptanz
- Sie werden souveräner und gelassener im Umgang mit stürmischen Zeiten
- Sie loten Ihre Handlungsspielräume und Optionen optimaler aus
- Sie wahren Ihre Grenzen und agieren mit realistischen Zielen
- Sie entwickeln ein gesundes Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten
- Sie achten auf Ihren Energiehaushalt
- Sie lernen Verantwortung für sich zu übernehmen sowie mit Widersprüchlichem und Unerwartetem umzugehen

Inhalte:

- Individueller Resilienz-Check zu den 7 Faktoren der Resilienz
- Erstellen eines persönlichen Resilienz-Leitbild
- Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Ampel-Modell als Frühwarnsystem kennenlernen
- Mit Herausforderungen umgehen, Schwierigkeiten überwinden und kritische Wendepunkte meistern
- Lösungsorientiertes Denken und Handeln an Praxissituationen entwickeln
- Persönliche Ressourcen und Kraftquellen erkennen und ausbauen
- Grenzen setzen, achten und öffnen
- Verhaltensänderungen im Alltag umsetzen und zu Gewohnheiten machen
- Die Methoden: von Achtsamkeit bis hin zu konstruktivem Denken