



In der modernen Arbeitswelt werden die Anforderungen an Beschäftigte und das Leitungspersonal spürbar größer. Es gilt schwankende, komplexe und z.T. auch widersprüchliche Situationen zu bewältigen. Unsere Bedürfnisse sind eher auf Stabilität, Sicherheit, Einfachheit und Eindeutigkeit ausgelegt. Eine hohe Kompetenz an Selbststeuerung, Zielfokussierung, Komplexitätsreduktion und Stressresistenz ist gefordert. Der markante Begriff hierfür ist „Resilienz“. Resilienz beschreibt die Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Sie beschreibt die Fähigkeit, in Drucksituationen cool zu bleiben, nach Rückschlägen wieder aufzustehen und bei Unsicherheiten fokussiert und optimistisch zu bleiben. Resilienz ist eine Kernkompetenz für bewegte Zeiten.

## Ansatz

Resilienz kann entwickelt werden! Genau hier setzt das Seminar „Resilienztraining“ an. Resilienz ist zwar zunächst eine Veranlagung, die in jedem Einzelnen angelegt ist. Abhängig von unserer Biografie und den durchlebten kritischen Lebensereignissen. Die Veranlagung kann aber als Fähigkeit sehr gut weiterentwickelt werden. Deshalb arbeiten wir auch im Seminar gezielt an den Eckpfeilern der Resilienz, zu denen die Situationsanalyse, die Zielorientierung, die Impulskontrolle, die Steuerung unserer Emotionen, die Erhöhung unserer wahrgenommenen Selbstwirksamkeit und unser Optimismus gehören. Die Teilnehmenden lernen durch praktische Aufgaben und zielgerichtete Fragestellungen ihre eigenen Stärken im Bereich der Resilienz zu entdecken und in Zukunft besser anzuwenden.

## Ziele

- Akzeptanz von Phänomenen der aktuellen Arbeitswelt
- besseres Handling in Veränderungssituationen
- erlebnisorientierter Kompetenzaufbau für eine höhere psychische Widerstandsfähigkeit
- enger Bezug zum Thema persönliches Stressmanagement (stressauslösende Situationen, Anforderungen, Ressourcen)

## Methoden

- Impulsreferate
- situativer Erfahrungsaustausch
- Einzel-, Partner- und & Gruppenübungen
- Erlebnisübungen

## Umfang

- 2 Seminartage (ca. 7 h) | 1 Berater/in

## Begleitmedien

- Handout
- Seminardokumentation als Fotoprotokoll

## Kapazität

- Die Gruppengröße ist auf max. 14 Teilnehmende beschränkt

## Inhalte

- die „VUCA“-Welt draußen (Anforderungen verstehen)
- meine Innenwelt (Bedürfnisse kennenlernen)
- Lebensereignisse und deren Bewältigung
- Begriffserklärung Resilienz (Was ist Resilienz?)
- bin ich resilient? (Resilienz-Check)
- die Säulen der Resilienz
- Training der individuellen psychischen Widerstandsfähigkeit
  - die „VUCA“-Welt draußen (Anforderungen)
  - meine Innenwelt (Bedürfnisse)
  - Lebensereignisse und deren Bewältigung
  - Begriffserklärung Resilienz (Was ist Resilienz?)
  - bin ich resilient? (Resilienz-Check)
  - die Säulen der Resilienz
  - Training der individuellen psychischen Widerstandsfähigkeit

## Zielgruppen

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Beschäftigten und Führungskräfte, die Veränderungssituationen zu bewältigen haben. Sie dient auch als Aufbau-seminar für alle Teilnehmenden, die unser Basis Seminar „Persönliches Stressmanagement“ besucht haben.

[www.gesundheitsmanagement.com](http://www.gesundheitsmanagement.com)

**IfG-Prinzip**  
Verstehen.  
Entwickeln.  
Handeln.

