

## Resilienz

### In 8 Schritten zu mehr Widerstandsfähigkeit

Resiliente Menschen können schwierige Situationen und anspruchsvolle Herausforderungen besser meistern, weil sie auf vorhandene Ressourcen zurückgreifen. Sie sind belastbarer gegenüber Druck und Stress und nutzen schwierige Situationen zur positiven Weiterentwicklung. Doch Resilienz ist nicht nur ein geerbtes „Mindset“, sie ist auch erlernbar.

Gerade in den heutigen Zeiten, in denen Strukturen brüchiger werden, gesundheitliche und politische Entwicklungen Ängste schüren, der andauernde Informationsfluss mehr überfordert als Transparenz schafft und wir lernen müssen, uns immer schneller neuen Gegebenheiten anzupassen.

#### Die Teilnehmenden lernen ...

- achtsam die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen
- zwischen veränderbarer und unveränderbarer Welt zu unterscheiden
- Methoden zur Selbstwirksamkeit kennen
- komplexe Themen differenzierter zu betrachten und Verantwortung zu übernehmen
- Signale von Überforderung frühzeitig zu erkennen
- die soziale Einbindung durch Bilden von Netzwerken zu fördern
- lösungsorientierte Methoden anwenden.

#### Inhalte:

- 8 Schritte der Resilienz (Achtsamkeit, Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung, Zukunftsorientierung)

#### Methoden:

Input, Selbstreflexionen und Gruppenarbeiten

#### Zielgruppe:

Führungskräfte, Projektleiter:innen, Mitarbeiter:innen

<p><b>Online*</b></p> <p><b>Teilnehmerzahl:</b> Max. 8 Teilnehmende</p> <p><b>Dauer:</b> 2 x 0,5 Tage (jeweils 09.00 – 12.15 Uhr)</p>	<p><b>Präsenz</b></p> <p><b>Teilnehmerzahl:</b> Max. 12 Teilnehmende</p> <p><b>Dauer:</b> 1 Tag (09.00 – 17:00 Uhr)</p>
---	---

#### \*Technische Voraussetzungen (Empfehlung)

Dieses Training findet über Zoom statt. Für eine gute Zusammenarbeit benötigen Sie ein stabiles W-LAN/LAN, eine Webcam und ein gutes Micro oder Headset.