

## Resilienz

Trotz Misserfolg gibt es Menschen, die den Kopf nicht in den Sand stecken. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz: Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Arbeitsalltag bedeutet dies: trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen zu bleiben sowie aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen. Nutzen Sie Ihre eigenen Ressourcen noch besser und setzen Sie neue Strategien ein.

### INHALTE

- Sie lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen.
- Sie stärken Ihre Widerstandskraft und 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
- von Achtsamkeit bis hin zu konstruktivem Denken
- Dem Wandel begegnen, Situationen akkurat einschätzen.
- Wechselwirkung von Körper-Gedanken-Handlungen.
- Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern.
- Reflexion und Transfer anhand persönlicher Fallbeispiele

**ZIELGRUPPE** Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiter, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken möchten.

**DOZENT** Nina Scheitweiler

**ORT** Diverse

### SEMINARORGANISATION

Nina Scheitweiler, [nina@scheitweiler.de](mailto:nina@scheitweiler.de), 0171-1402608, 06202-929960