

## Resilienz / Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag

### Kurzbeschreibung

Die Arbeitswelt beschleunigt sich und die Komplexität steigt. Damit einhergehend steigen auch die Anforderungen an die persönliche Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter. Die Teilnehmer lernen in diesem Training ihre eigenen Antreiber zu erkennen und zu entschärfen. Darüber hinaus werden die Erfolgsfaktoren der Widerstandsfähigkeit/ Resilienz gegenüber Belastungen angesprochen und die Teilnehmer haben die Möglichkeit ihr persönliches Balance-Profil zu erstellen, um daraus einen individuellen Entwicklungsplan für ihren Arbeitsalltag zu entwickeln.

### Ziele

- + Die eigenen Potenziale im Umgang mit Widerständen und Krisen zu erkennen.
- + Die persönliche Resilienz zu stärken und aufzubauen.
- + Rechtzeitiges Erkennen der Anzeichen von hohen Arbeitsbelastungen und Entwicklung persönlicher Handlungsstrategien.

### Inhalte

Die Themenschwerpunkte werden im Vorfeld zum Training, auf Basis Ihrer Aufgabenstellungen, gemeinsam mit Ihnen definiert und festgelegt. Sie erhalten Ihr persönliches Trainingskonzept. Denkbar sind folgende Inhalte:

- ✓ Persönlicher Umgang mit Arbeitsbelastungen und Stress
- ✓ Stressoren und Stress-Stile
- ✓ Selbstregulationsmethoden
- ✓ Persönliche Antreiber erkennen und entschärfen
- ✓ Auf Krisen, berufliche Veränderungen und Widrigkeiten resilient / gestärkt reagieren
- ✓ Resilienz und die acht Resilienzfaktoren
- ✓ Erstellung eines individuellen Resilienzprofils/ Balance-Profil
- ✓ Der Resilienzzirkel im Arbeitsalltag
- ✓ Konstruktiver Umgang mit Störungen und Stress-Situationen
- ✓ Entwicklung eines persönlichen Umsetzungsplans

Im Wissenstransfer helfen gemeinsame Aktivitäten und Übungen dabei, das erlernte Wissen anzuwenden und umzusetzen. Die Teilnehmer erhalten unmittelbare Reflektion auf Ihr Auftreten und Handeln. (Action-based learning)

<b>Dauer:</b>	2 Tage
<b>Teilnehmer:</b>	Maximal 10
<b>Zielgruppe:</b>	Mitarbeiter, die ihre persönliche Widerstandsfähigkeit