



Resilienz Workshop

Mehr Kraft, Energie und Lebensqualität in Beruf und Privatleben

Wie können wir im Privatleben und im Arbeitsalltag den Umgang mit Stresssituationen optimieren? Dabei Ruhe bewahren und uns in Achtsamkeit üben? - Vertrauen Sie Ihrer eigenen Stärke und arbeiten Sie noch mehr an dem Glauben an sich selbst. Dieser Workshop zielt auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmer ab. Sie begeben sich auf die Suche nach Ihren individuellen Schlüsseln, um in entscheidenden Situationen ruhig und gelassen zu bleiben. Sie schärfen die Wahrnehmung für sich selbst und übernehmen Verantwortung für Ihr eigenes Handeln. Häufig hilft die Arbeit an der inneren Haltung und die Aktivierung der eigenen Ressourcen positiver mit herausfordernden Situationen umzugehen.

Programminhalte „Resilienz-Training“

Stressbewältigung durch Resilienz: Das persönliche Resilienzprofil

- Einführung in den besseren Umgang mit Stresssituationen – Resilienz fördern
- Was löst Stress aus? – eine individuelle Frage zu Antreiber und Bremsen von Stress
- Kernelemente und Methoden von Resilienz
- Wie übernehme ich mehr Verantwortung für meine Gefühle?

Konfliktwahrnehmung und Resilienz:

- Was stärkt mich und was schwächt mich?
- (innere) Konflikte erkennen und anerkennen
- Umgang mit schwierigen Situationen
- An individuellen Denkmustern arbeiten im Umgang mit schwierigen Situationen

Die Kraft der inneren Haltung zur Stärkung der Resilienz:

- Eine positive Haltung zu sich selbst einnehmen
- Konstruktive und destruktive Denkmuster
- Ruhig bleiben, wenn es darauf ankommt
- Der Schlüssel zur Stärkung der Widerstandskraft

Transfer in den Alltag

- Arbeiten am eigenen Persönlichkeits- und Resilienzprofil
- Transfer in den Arbeitsalltag anhand von Beispielen

Ihr Nutzen

In dem Workshop arbeiten wir an der Verarbeitung von Stress, damit Sie souverän mit herausfordernden und schwierigen Situationen umgehen können.

- Sie lernen, wie Sie Ihre Widerstandskraft erhöhen, um ruhig und zielorientiert in kritischen Situationen zu handeln
- Sie erhalten ein besseres Verständnis, welche Aktionen Ihre Widerstandskraft stärkt und welche diese schwächt
- Sie erfahren mehr über Ihre Verhaltensmuster und deren Auswirkungen
- Sie lernen, wie Sie Ihre Belastbarkeit durch Selbstreflexion steigern und bewusster mit Konflikten umgehen

Methodik

- Übungsbeispiele
- Supervision
- Moderierte Diskussion
- Kurze Trainerinputs
- Erfahrungsaustausch und Diskussion
- Diverse Techniken zur Stressbewältigung (in Kleingruppen): z.B.: Hypnose, Atemtechnik, Coaching

Zielgruppe

Dieses Seminar wendet sich an Personen/MitarbeiterInnen aller Ebenen, die ihre eigenen Ressourcen besser kennen und nutzen möchten, um persönliche Herausforderungen zu bewältigen. Das Seminar setzt die Bereitschaft voraus, gemeinsam mit den anderen TeilnehmerInnen an persönlichen Beispielen und Fragestellungen arbeiten zu wollen.

Zur Übernachtung stehen Ihnen diverse Hotels am Dümmer See oder der näheren Umgebung zur Verfügung. Die Hotelkosten sind gesondert von Ihnen zu entrichten. Wir unterstützen Sie gerne bei der Hotelsuche!

Gruppe: max. 20 TeilnehmerInnen

Ort: Tiemanns Hotel, 49448 Stemshorn

Datum: 28.-29.06.2024

oder

Ort: Stratmanns Haus am See, 49459 Lembruch

Datum: 14.-15.09.2024

Kosten: 499€

Im Preis inbegriffen: Arbeitsunterlagen, Teilnahmezertifikat, Frühstückssnack, Mittagessen, Kaffee und Tee sowie Kuchen am Nachmittag!

Anmeldungen unter:

Tel.: 05441-9950027 oder tabkesimone@gmail.com

Tel.: 0152-28891448 oder kontakt@bjoern-jandrich.com