



Selbstmanagementtraining
resilienz @ work ↗
Basics for Professionals

Wer möchte seine persönliche Widerstandskraft nicht gerne steigern, in gewisser Weise „unverletzlich“ sein? Geht das überhaupt? Klar scheint jedenfalls, dass die Ansprüche an den Einzelnen, die Belastungen am Arbeitsplatz und auch kaum noch zu bewältigende Anforderungen und Krisen im Business stetig zugenommen haben.

Unter Resilienz wird in der Psychologie die „psychische Widerstandsfähigkeit“ von Menschen verstanden, die Fähigkeiten und Kompetenzen, schwierige Situationen, Krisen, ja auch traumatisierende Ereignisse zu bewältigen. Erworben wurden diese meist sozial vermittelten Ressourcen im Laufe des Lebens, sie können im Idealfall in Ansätzen auch schon bei Kindern vorhanden sein, sie sind jedoch bei den einzelnen Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt. Im Extremfall kann „ein und das selbe“ Ereignis einerseits in Krankheit bis hin zur Erwerbsunfähigkeit führen oder andererseits und das bei relativ unauffälliger Bewältigung, zu positiver Entwicklung, bis hin zur Stärkung der Gesamtpersönlichkeit führen.

Die Wissenschaft kann inzwischen ganz klar Faktoren definieren, die eine resiliente Entwicklung begünstigen. **Was dabei noch wichtiger ist, wir können diejenigen Fähigkeiten und Kompetenzen die uns stärken, die unsere Resilienz verbessern und erhöhen trainieren und entsprechend können wir zielsicher und punktgenau daran arbeiten, die individuelle persönliche Resilienz zu verbessern.** Neben der resilienten Person treten weiterhin auch die resiliente Organisation zunehmend in den Fokus.

„Nur am Widerspruch zwischen dem,
was etwas zu sein beansprucht, und dem,
was es wirklich ist, lässt sich das Wesen einer Sache erkennen.“

Theodor W. Adorno
1903 – 1968

Nutzen: In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Grundprinzipien und Wirkmechanismen zur Entwicklung, Stärkung und Stabilisierung von „psychischer Widerstandsfähigkeit“ kennen und auch diejenigen, die destabilisierend sind und vermieden werden sollten. Daraus resultierend werden Sie in der Lage sein, nachhaltig an Ihrer Resilienz zu arbeiten, Sie werden die erfolgreichen Techniken und Strategien kennen, erkennen und für sich anwenden können. Mit gutem Management der eigenen Kräfte werden Sie anschließend souveräner und wirkungsvoller Herausforderungen, schwierigsten Situationen und Krisen begegnen können.

Zielgruppe: **Fach- und Führungskräfte aller Ebenen**

Alle, die bei hoher Beanspruchung gesund und leistungsfähig bleiben wollen und ebenso auch alle, die in der Gegenwart oder Vergangenheit einiges zu bewältigen hatten.

Themen: **Verstehen und Erkennen**

Der Begriff der Resilienz und seine praktische Relevanz. Das Konzept der 10 Lebenskompetenzen und die sieben Säulen der Resilienz. Die eigenen Kraftquellen und Energiespender.

Einfühlen und Reflektieren

Reflektieren des individuellen Resilienzprofils und der persönlichen Handlungsspielräume. Wirksame persönliche Bewältigungsstrategien und ein gutes individuelles Kräfte- und Belastungsmanagement. Umgang mit besonderen Belastungssituationen.

Handeln

Die individuelle Widerstandsfähigkeit optimieren. Strategien zur persönlichen Resilienz effektiver in den Alltag etablieren. Bestehende Belastungsfaktoren reduzieren und deren souveräne Bewältigung verbessern.

Methoden: Vortrag / Impulsvortrag
Seminargespräch
Einzel- und Gruppenarbeit
Übungen
Feedback

Das Seminar wird prozessorientiert mit Elementen des Coachings durchgeführt.

Dauer: 2 Tage

Trainer: Michael Hörth [↗](#)

Termine: 20. - 21.02.2020

Zusatztermine exklusiv für Ihr Unternehmen

Weitere Informationen erhalten Sie hier: [↗](#)

Kosten: 890,- Euro zzgl. USt.
1059,10 Euro incl. USt.

Bitte buchen Sie über den Xing Event-Manager [↗](#)

Tagungsort: **Unternehmensberatung**
Claudia Kirsch
Ehrenbergstraße 59
22767 Hamburg

Im Zentrum Altonas, zwischen dem „Altonaer Balkon“, dem „Weißen Rathaus“ (Altona), dicht an der Fußgängerzone und dem Bahnhof Altona.

Trainingszeiten: 09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl: Max. 10 Personen

Umfang der
Leistungen: Im Preis enthalten sind die Seminarteilnahme, alle Veranstaltungs-
unterlagen, die Pausengetränke und der Pausenimbiss.

Vielleicht auch eine schöne Idee:
Nach zwei Tagen spannendem Training
anschließend noch am Wochenende Hamburg entdecken.



Hinweis:
Obwohl aus Gründen der besseren Lesbarkeit
im Text die neutrale oder männliche Form gewählt wurde,
möchten wir mit den Angaben **ganz ausdrücklich**
die Angehörigen aller Geschlechter ansprechen.