

RESILIENZ

Eigene Potenziale entdecken und gewinnbringend einsetzen – Tagesseminar über Methoden und Strategien für mehr Achtsamkeit, Stärke und Gelassenheit

Unser Leben wird immer temporeicher und bringt stetig komplexere Anforderungen im Beruf und Privatleben mit sich. Dabei stellen wir fest, dass es Menschen gibt, die mit herausfordernden und unvorhersehbaren Momenten bestens zurechtkommen. Diese Menschen kennen das Geheimnis der Resilienz. Wobei – um ein Geheimnis handelt es sich dabei nicht wirklich. Sondern vielmehr um Methoden und Strategien, die uns helfen, eine innere Stärke zu entwickeln, damit wir in belastenden Situationen widerstandsfähiger sind.

Erfolgreiches Selbstmanagement und Achtsamkeit: Das Seminar zeigt Ihnen, wie Sie effektiv mit Belastungen, Veränderungen und Konflikten umgehen. Durch die Kenntnis und Anwendung der Resilienz-Strategien gewinnen Sie mehr Gelassenheit, Energie und Stärke. In diesem Seminar lernen Sie die verschiedenen Säulen des Resilienzmodells kennen. Und Sie erhalten Impulse, Reflexionshilfen und individuelle Anregungen, um das Erlernte auf Ihre persönliche Situation übertragen zu können. Sie stärken Ihre Widerstandskraft und Ihren Ressourcenreichtum durch eine klare Selbstwahrnehmung und Selbstführung. Dadurch sind Sie schneller in der Lage, zwischen Anspannung und Entspannung umzuschalten sowie die Lebensbalance zwischen Arbeits- und Privatleben zu erhalten.

Teilnehmerkreis

Angesprochen sind Fach- und Führungskräfte, Assistenten/innen sowie Mitarbeiter/innen von Unternehmen/Institutionen, die Spitzenleistungen erbringen oder auch einem Burn-out vorbeugen möchten. Männer wie Frauen, die Lösungsansätze suchen, Souveränität im Alltag zu erhalten und ihre Ressourcen optimal einzusetzen.

Inhalte (Auszug)

Was ist eigentlich Resilienz?

- ... und warum kann es mir helfen, meine psychische Widerstandskraft zu stärken?
- Wie hängen Resilienz, Achtsamkeit, emotionale Intelligenz und Stressbewältigung zusammen?

Schlüsselfaktoren für mehr innere Widerstandskraft

- Die sieben Resilienz-Strategien: von Emotionssteuerung bis hin zu Zielorientierung
- Die innere Haltung hinterfragen: Selbstwahrnehmung, Selbstführung, Selbstverzeihung, Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Persönliche Ressourcen, Motivation und Stressfaktoren identifizieren
- Analyse des eigenen Resilienz-Profiles und Ableitung eines Resilienz-Baukastens für den (Büro-) Alltag
- Konkrete Ziele (Maßnahmenplan) festlegen und mit den passenden Methoden und Instrumenten gewinnbringend in die Umsetzung gehen
- Erlernen von Übungen, die Sie täglich anwenden können (Routine)

Dauer	1 Tag
Start	Mehrfach im Jahr in Düsseldorf
Ablauf	Tagesseminar mit Workshop-Charakter inklusive Übungen, Feedback, Beispielen aus der Praxis, Arbeitshilfen, Checklisten für den Transfer in den Alltag
Abschluss	Teilnahmezertifikat
Gebühr*	495 Euro
Max. Teilnehmer	12

* Die Gebühren sind umsatzsteuerbefreit. Anpassungen vorbehalten. Infos zu Frühbucher- oder Vielbucherbonus, Treue- oder Partnerrabatt, Schnupper- und Förderungsmöglichkeiten unter www.studieninstitut.de.