

8-Wochen-Resilienztraining als Methode zur Stressbewältigung

Aktivierung innerer Stärken -
Resilienter Umgang mit Krisen und Veränderungen

Resilienztraining

8-Wochen-Kurs



Lernen Sie Resilienz als **dynamische Eigenschaft** kennen,
die trainiert und auch im Erwachsenenalter ausgebaut werden kann.

Aktivieren Sie Ihre inneren Stärken und entwickeln Sie **individuelle Bewältigungsstrategien** für den Alltag.

Durch **gesteigerte Widerstandskraft** lernen Sie veränderten Rahmenbedingungen agil und gelassen zu begegnen.

Sie erweitern und stabilisieren Ihre bereits vorhandenen kognitiven, mentalen und psychosozialen Kompetenzen und setzen dadurch Resilienz als **Methode zur Stressbewältigung** optimal ein.

Trainieren Sie, wie Sie durch **erhöhte Selbstverantwortung** und Selbstwahrnehmung Ihr Leben aktiv gestalten und mehr Einfluss auf Ihre berufliche und persönliche Zukunft nehmen können.

Resilienztraining

8-Wochen-Kurs



- Analyse des eigenen Resilienzprofils
- Detailliertes Eingehen und Anwenden der sieben Säulen der Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Rollenverhalten, Lösungsorientierung, Verantwortung, Zukunftsorientierung, Netzwerkorientierung
- Sensibilisieren und Analysieren von Verhaltensmustern, Fähigkeiten und Glaubensgrundsätzen
- Krisen und Widrigkeiten lösungsorientiert begegnen und als Lerngeschenke und Chancen wahrnehmen
- Erlernen effektiver Entspannungstechniken
- Optimismus und positives Denken bewusst einsetzen, um eigenes Handeln konstruktiv zu steuern
- Anwenden von Achtsamkeitsübungen
- Reflektieren von eigenen beruflichen und privaten Zielformulierungen

Resilienztraining

8-Wochen-Kurs



- Trainer-Input, Gruppenübungen, moderierte Erfahrungsberichte, praxiserprobte Übungen, Praxisfälle, Reflexionen und Diskussionen
- Wöchentliche Aufgaben zur Einzelbearbeitung intensivieren das persönliche Auseinandersetzen mit den Kursinhalten bezogen auf individuelle Anliegen und Situationen
- Trainerin steht innerhalb der 8 Wochen für individuelle Rückfragen bei Bedarf online zur Verfügung
- Alle verwendeten und präsentierten Inhalte und Informationen werden als Kursmaterial zur Verfügung gestellt



Dauer

8 Wochen x 1,5 Stunden



Location

Online- oder Präsenztraining



Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte sowie alle Personen, die Resilienz als Methode zur Stressbewältigung erlernen möchten, um ihre eigene Widerstandskraft zu stärken

Gruppengröße ist auf 10 Personen limitiert.

Resilienztraining

2-Wochen-Buddy-Call



Inhalt

Nachhalten der gelernten Resilienz-Methodiken.

Unterstützung bei Reflexion und bewusstem Ändern von bisherigen Verhaltens- und Denkmustern.



Zielgruppe

Einzelpersonen, die den 8-Wochen-Resilienz-Kurs besucht haben.

Der Call findet 1:1 pro Teilnehmer*in und der Trainerin statt.



Dauer

2 Wochen x 0,5 Stunden



Location

Online-Call



Information

2 Buddy-Calls im Anschluss an den 8-Wochen-Kurs sind Bestandteil des Resilienztrainings.

Weitere Buddy-Calls können je nach Bedarf zusätzlich gebucht werden, um einen nachhaltigen Transfer in den Alltag sicherzustellen.