

Resilient durch gute Selbstführung

Mehr innere Widerstandskraft im rasanten Wandel

Zielgruppe: Führungskräfte | alle Mitarbeitende

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Dauer: 1 Tag oder 2 Tage

Ziele und Nutzen: Permanente Herausforderungen – vor allem im Berufsleben – machen es mehr und mehr erforderlich, die eigene Souveränität und Lebenskraft selbst unter schwierigsten Bedingungen zu bewahren und sich auch nach stärkeren Belastungen schnell zu erholen und wieder nach vorne zu schauen.

Resiliente Menschen, d.h. Menschen mit einer starken inneren Widerstandskraft, finden auch für scheinbar unüberwindliche Hindernisse immer neue Zugänge und Lösungsmöglichkeiten. Selbst unter solchen Umständen kommen sie gelassener ans Ziel, bewahren die Ruhe und übernehmen konsequent die Verantwortung für ihr Handeln.

Ergebnisse der modernen Resilienzforschung zeigen deutlich, dass die seelische Widerstandskraft während der gesamten Lebensdauer weiter ausgebaut und gestärkt werden kann.

In einer Einführung in das Thema Resilienz/Resilienzforschung wird erläutert, was Menschen resilient macht. Ferner bekommen die Teilnehmer Anregungen und Werkzeuge an die Hand, wie sie ihre persönliche Resilienz stärken können. Mit einer stabilen inneren Haltung können Herausforderungen und Krisen des Alltags somit selbstbewusst und nachhaltig gemeistert werden.

Inhalte:

- Bewusstheit und Achtsamkeit als Schlüssel zu mehr Klarheit im Handeln: für mehr Gelassenheit und Souveränität
- Was bedeutet Resilienz?
- die 7 Säulen der Resilienz – Modell und Hintergründe
- Wie wird man resilient?
- Bewältigungsstrategien für individuelle Stressoren und Belastungen: Selbststeuerung im Alltag

Methodik: Theorie, praktische Übungen, Kleingruppen-Arbeit, Einzelarbeit, Austausch in der Gruppe, Diskussion

Beraterin | Trainerin | Coach

Die Expertin für Selbstführung und Selbstcoaching

Brüelstraße 7 • 78462 Konstanz • T. 07531 9184668
info@elke-groeger.de • www.elke-groeger.de/selbstfuehrung

Elke Groeger
BEWUSSTE MITARBEITER ATTRAKTIVE UNTERNEHMEN