

Impulsvortrag | Resilienz Das Geheimnis starker Menschen



Resilienz als Lebens- oder Überlebensstrategie ist in aller Munde. Die Belastungen steigen und ständige Veränderungen lösen bei vielen Menschen das Gefühl aus, nur noch zu reagieren, statt zu agieren, gelebt zu werden, statt zu leben. Andere scheinen aus den gleichen Situationen und Rahmenbedingungen unbeschadet oder sogar gestärkt hervorzugehen. Das Schlüsselwort dafür heißt Resilienz. Das Phänomen Resilienz erhält immer mehr Aufmerksamkeit, gewinnt beruflich wie privat an Bedeutung und ist in allen Aspekten des gewohnten Alltags dienlich. Sie brauchen Resilienz, um erhöhten Druck,

Arbeitsverdichtung sowie häufige und schnelle Veränderungen zu verkraften. Im privaten Bereich können Beziehungsprobleme, die Kindererziehung oder finanzielle Sorgen zu Belastungen führen, die ein großes Maß an Resilienz erfordern. Und Resilienz ist unentbehrlich, wenn Sie einschneidende Ereignisse wie Krankheit, Tod und andere schwerwiegende Verluste verkraften müssen. Resilienz und die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, das Leben positiv beeinflussen zu können, werden in dieser Gesellschaft leider immer noch belächelt. Aber wer zuletzt lacht ...

Ziele

Dieser Impulsvortrag informiert Sie über Schlüsselkomponenten der Resilienz und ihren Nutzen, um gesund und zufrieden Ihr Leben zu gestalten.

Inhalte

Resilienz – Sieben Schlüssel für innere Stärke
Optimismus
Akzeptanz
Lösungsorientiert
Selbstregulierung
Selbstverantwortung
Beziehungen gestalten und pflegen
Zukunft gestalten

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten
Dauer
60 Minuten
Ort
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

Sprechen Sie uns gerne an: 040 / 8668 422-0 oder team@bigut.de