

Seminar | 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, sein Leben positiv beeinflussen zu können, werden in dieser Gesellschaft leider immer noch belächelt. Aber wer zuletzt lacht ...

Ziele

Dieser Workshop zeigen wir Ihnen die Möglichkeiten und Schlüsselkomponenten der Resilienz auf und motivieren Sie, Ihre eigenen Fähigkeiten besser zu nutzen, um gesund und zufrieden Ihr Leben zu gestalten.

Inhalte

Tagesseminar:
Resilienz – Sieben Schlüssel für innere Stärke
Optimismus – der Glaube an die Möglichkeit eines positiven Ausgangs
Akzeptanz – Unabänderliches annehmen
Lösungsorientiert – Aufmerksamkeit nicht auf Probleme sondern auf Lösungen richten

Online-Einheiten:
Selbstregulierung
Selbstverantwortung
Beziehungen gestalten und pflegen
Zukunft gestalten

Durchführung

Zielgruppe
alle Beschäftigten
Dauer
Tagesseminar 1 Tag,
09:00-17:00 Uhr
nachfolgend 4 Online-Einheiten
Ort
Georg-Asmussen-Haus,
Böckmannstr. 3, 20099
Hamburg
geschlossene Kurse nach
Kundenwunsch im Raum
D-A-CH

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