



Grundlagen der Resilienz

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit mit unterschiedlichen Bedingungen zurechtzukommen, leistungsfähig und motiviert relevante Aufgaben zu meistern, Chancen zu ergreifen und Bedingungen systematisch zum Besseren zu verändern.

Oder einfach ausgedrückt: Gut „über die Runden“ zu kommen. Im Beruf und im Privaten. Auch Leistungseinschränkungen aufgrund privater Belastungen wirken sich letztendlich im Unternehmen aus.

SEMINAR

- Dauer 1 Tag
- Firmenintern
- Durchführung:
Diplom-Psychologen
- Bis 20 Teilnehmer

BERATUNG

☎ 08631/36665-95

✉ kontakt@liebert-ub.de

Inhalt

In diesem Training werden Grundlagen und Umsetzungsstrategien vermittelt und beispielhaft in die Arbeitswirklichkeit der Teilnehmer transformiert. Mit Fallbeispielen, die in Arbeitsgruppen bearbeitet werden und Rollenspielen wird die Anwendbarkeit im eigenen Arbeitsumfeld sichergestellt.

- Resilienz und ihre Erfolgsfaktoren
- Darstellung und Training der einzelnen Resilienzbausteine
- Warnsignale bevor es zur Leistungsminderung kommt
- Stress – das Salz in der Suppe! Adäquater Umgang mit Herausforderungen
- Resilienzfördernde Kommunikation



Ziele

- Die Teilnehmer kennen die Erfolgsfaktoren eigener Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
- Sie wissen um Ihre besonderen Stärken
- Sie kennen Ihre individuellen Einfallstore für Überlastung und schützen wirksam Ihre Leistungsfähigkeit und Motivation
- Sie sind in der Lage, Stressfaktoren zu identifizieren und Herausforderungen erfolgreich zu meistern

Zielgruppe

Das Training richtet sich an alle Mitarbeiter und Teams.

LIEBERT Unternehmensberatung GmbH & Co. KG
Weidenstr. 5
84570 Polling
08631 36 665-95
kontakt@liebert-ub.de
www.liebert-unternehmensberatung.de