



W4: Resilienztraining

Zielgruppe: Seminar wird zielgruppenaffin konzipiert



Resilienz und Selbstwirksamkeit ist ein Lebenskonzept

Stress regulieren durch „Bounce Back Strategie“

Sicherlich ist Ihnen schon aufgefallen, dass jeder Mensch mit schwierigen oder stressigen Bedingungen anders umgeht. Während die einen schon ein kleines Problem als persönlichen Weltuntergang begreifen, können andere sogar hohe Anforderungen als Herausforderung und Möglichkeit für das persönliche Wachstum annehmen. Menschen, die dies gut können, weisen Merkmale der Resilienz auf. Sie haben schon ein individuelles Resilienztraining im Leben absolviert.

Unter Resilienz wird im Allgemeinen ein ressourcenorientiertes Modell verstanden. Hierbei sind die Stärken im Vordergrund und man orientiert sich demnach am Positiven und an den vorhandenen Kompetenzen und Möglichkeiten. Das Resilienztraining hilft dabei, sich der eigenen Ressourcen bewusster zu werden und dadurch die eigene Widerstandsfähigkeit zu erfahren. Resiliente Menschen werden auch manchmal als „Stehauf-Männchen“ bezeichnet.

Wer es schafft auch mühsame Zeiten mit positivem Blick zu betrachten, wird nach der erfolgreichen Bewältigung dieser, mit gesteigertem Selbstvertrauen und dem Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit belohnt. Dies wiederum führt dazu, dass man wiederholt neue Bewältigungsstrategien für sich verzeichnen kann und diese dann in den individuellen „Resilienz-Koffer“ aufgenommen werden.

Inhalte und Ziele

- Erfahren Sie, wie man im Sinne von Resilienz (und Salutogenese) denken und handeln kann
- Ist-Analyse | Erkunden was ist: wie gehe ich mit Stress, Druck und Problemen um?

- Wie funktioniert Stressbewältigung, wie entsteht Stress und welche Auswirkungen hat er auf mentale und körperliche Prozesse
- Mit Störungen, Stress und unvorhergesehenen Situationen nachsichtiger umgehen
- Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag, achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen für mehr Lebensqualität
- Reflexion der eigenen Ressourcen, innere Kräfte aktivieren
- Sich der eigenen wahren Werte bewusst werden und Umsetzungsmöglichkeiten entwickeln
- Förderung von Schutzfaktoren, statt Verhinderung von Risiken
- Wie man Krisen als Herausforderungen begreifen lernt
- Ausprobieren und dabei neue Handlungs- & Denkweisen erlernen
- Perspektivwechsel für flexibleren Umgang mit Herausforderungen und Schwierigkeiten
- Einblick in Entspannungstechniken, Meditation
- Zielsetzungen entwickelt
- Transfer und Planung von mehr Resilienz im Alltag und Berufsleben - für mehr Lebensqualität und echten Erfolg

Ist das Glas halb voll oder halb leer? Konzentrieren Sie sich auf die Lösung des Problems oder steigern Sie sich lieber hinein? Einfach anzupacken und sich etwas zutrauen, lässt sich lernen. Einen ersten Schritt können Sie mit diesem Seminar gehen.