Institut für zukunftsorientierte Qualifizierung

tangensQ • Barckhausenstraße 20 • 21335 Lüneburg • fon. 04131-223 899 5 • fax. -223 899 7 • www.tangensq.de • info@tangensq.de

Seminarbeschreibung
Resilienz-Training

Ihr Nutzen – Zielsetzung des Seminars
Die Wirtschaftswelt wird immer schnelllebiger und komplexer. Die Verdichtung der Arbeit nimmt zu und führt vermehrt zu physischen und psychischen Belastungen. In diesem Umfeld ist es hilfreich, wenn betroffene Personen eine möglichst hohe Widerstandskraft entwickeln, um so mit Überlastungen, Misserfolgen bzw. Rückschlägen souverän umzugehen.
Resilienz - der Begriff entstammt der Werkstoffkunde - bezeichnet die Fähigkeit eines Materials, nach einer Verformung in seinen Ursprungszustand zurückzukehren. Im übertragenen Sinn, wird der Begriff für Menschen genutzt, wobei es das Ziel ist, gelassener mit Tiefschlägen umzugehen und sehr schnell wieder eine positive, energiereiche Haltung einzunehmen. Menschen mit gestärkter Resilienz können in schwierigen Situationen kreativ und flexibel reagieren. Sie besinnen sich auf ihre Stärken, erkennen und stoppen destruktive Denkspiralen. Auf diese Weise nutzen sie möglichst viele ihrer Ressourcen und steigern ihre Wirksamkeit.

Inhalte / Kernfragen
- Was ist Resilienz? Kompetenzfelder und Resilienz-Bausteine
- Schlüsselelemente für eine hohe innere Widerstandskraft - die sieben Resilienz-Strategien
- Schwächende Denk-, Emotions- und Verhaltensmuster erkennen und stoppen
- Die konstruktive Steuerung der eigenen Emotionen
- persönliche Herausforderungen - Hürden, Schwierigkeiten und Niederlagen besser überwinden
- Methoden, um Selbstwirksamkeit, Optimismus und Zuversicht aufzubauen
- Lösungsorientiertes Denken und Handeln
- Von der Achtsamkeit bis hin zum konstruktiven Denken
- Persönliche Ressourcen, Kraftquellen und -potenziale erkennen und ausbauen
- Handlungsspielräume erkennen und konkrete Vorhaben planen anhand konkreter Fallbeispiele
- Reflexion und Transfer

Zielgruppe: Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche eines Unternehmens, Projektleiter, insbesondere aber Menschen, die an besonders belasteten Positionen arbeiten

Seminardauer: 2 Tage
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Trainer/in: Kerstin Bollinger oder N.N.

Termine:
17. - 18. März 2020 (N)
23. - 24. Juni 2020 (S)
24. - 25. November 2020 (O)
01.-02. Dezember 2020 (S/O)

Seminarort: gemäß unserem Regionalprinzip, je nach Teilnehmersituation
Seminarpreis: 1050,- € netto (zuzgl. Nebenkosten und MwSt.)

Sonstiges: Das Seminar steht in gedanklicher Verbindung zum Seminar "Stressmanagement" (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich)

Anmeldung: Schriftliche, formlose Anmeldung per Fax oder Email erbeten.
Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die geltenden Teilnahmebedingungen (ABG's)