

RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT

Gelassenheit gewinnt

PROFIL Mitarbeiter und Führungskräfte aller Ebenen

ESSENZ Resiliente Menschen können auch unter Stress und in Krisenzeiten bestimmte Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren. Es sind sieben Schutzfaktoren der Resilienz. Sie sind die Schlüssel zu mehr Energie, Lebensqualität und innerer Stärke. Darüber hinaus ist Resilienz eine Reservefähigkeit: Sie hilft, uns auf künftige Schwierigkeiten vorzubereiten und aktiviert unser Potenzial für Veränderung und persönliche Entwicklung.

Sie erfahren und lernen in diesem Seminar, wie Sie durch Resilienz und Achtsamkeit dem täglichen Druck und den Anforderungen unserer heutigen Arbeitswelt mit Stärke und Gelassenheit begegnen können, um leistungsstark zu bleiben.

Sie lernen, sich selbst als auch Ihrem Umfeld, mit Achtsamkeit zu begegnen und aufmerksam zu sein. Sie werden sensibilisiert, Stressauslöser frühzeitig wahrzunehmen und diesen direkt entgegen zu steuern, um Ihre eigenen Ressourcen noch besser nutzen zu können.

METHODIK Trainer-Input mit Diskussion, Einzel-, Partner-, Gruppenübungen, Eigenreflexion

DAUER 2 Tage

TERMINE | ORT Termin und Ort bzw. Online-Portal nach Absprache

INHALTE **Resilienz – Innere Widerstandskraft und Belastbarkeit**

Resilienz – was steckt dahinter?

Die 7 Faktoren der Resilienz für innere Widerstandskraft, Energie und ein Plus an Lebensqualität

In schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben

Niederlagen und Rückschläge besser überstehen

Wie wir Krisen bewältigen und aus ihnen gestärkt hervorgehen

Das Training persönlicher Resilienz

Mit praktischen Übungen die sieben Schutzfaktoren der Resilienz gezielt trainiert

- realistischer Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Verantwortung übernehmen
- Sich selbst regulieren
- Beziehungen gestalten
- Zukunft gestalten

Stress erkennen und verstehen

Stress – was ist das?

Stress und seine körperlichen und psychischen Signale

Achtsamkeit zur Stressbewältigung

Achtsamkeit – was ist das?

Methoden zur kurzfristigen Stressreduktion – „Erste Hilfe“ in Stresssituationen durch Achtsamkeit

Methoden zur langfristigen Stressbewältigung – neue Wege gehen

Entspannungstechniken und -übungen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Atemübungen

Achtsamkeit in den Alltag integrieren

www.trilogie.de | mail@trilogie.de