

RESILIENZ IM HOMEOFFICE

Wie bleibe ich in der Krise stark

PROFIL Mitarbeitende im Homeoffice, die sich von der aktuellen Situation gestresst fühlen und Impulse zum Vorwärtsblicken suchen

ESSENZ Die momentane Krise trifft uns alle und zwingt uns zu neuem Handeln. Manche Menschen empfinden nun eine Ohnmacht, manche sind geschockt, manche überfordert, andere fühlen sich alleine gelassen. Jeder ist betroffen und wir alle sind gefordert, damit umzugehen. Eine Krise birgt jedoch auch Chancen. Welche diese individuell sein können, wird in diesem Online-Seminar beleuchtet. Resilienz ist ein bewährtes Modell, das die eigene Handlungsfähigkeit aktiviert, die Widerstandskräfte stärkt und beim Überwinden schwieriger Herausforderungen hilft.

METHODIK Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch im Plenum, Praxistransfer, Erfahrungsaustausch

DAUER 2 Module á 120 Minuten Online-Training, insgesamt 4 Stunden

TERMINE | ORT Termin und Online-Portal nach Absprache

INHALTE Modul 1

Resilienz – was ist das
Überblick Resilienzfaktoren
Anwendung der Faktoren 1 – 3

- Realistischer Optimismus
- Lösungsorientierung
- Akzeptanz

Modul 2

Austausch zu Modul 1
die weiteren Resilienzfaktoren in der Praxis

- Selbstwirksamkeit/Selbstverantwortung
- Selbstregulation
- Beziehungsgestaltung
- Zukunftsorientierung

Stärkenfokus – welche meiner vorhandenen Kompetenzen mir aktuell helfen können