

Resilienztraining

Aufrecht trotz Gegenwind

Resilienz oder Widerstandskraft ist die Fähigkeit, auch aus widrigen Lebens- und Arbeitsumständen gestärkt hervorzugehen. Jeder Mensch verfügt über Resilienz. Resilienten Menschen gelingt es, besser mit der zunehmenden Belastung in der komplexen Arbeitswelt und mit Veränderungen umzugehen. Diese eigene Resilienz lässt sich weiter ausbauen, ohne hierbei Herausforderungen oder Probleme zu ignorieren.

In diesem Seminar geht es darum, einen individuellen Aktionsplan zu entwerfen, wie Sie resiliente Fähigkeiten weiter ausbauen können, damit Sie in Zukunft neue Herausforderungen Ihrer Arbeitswelt meistern und Rückschläge besser bewältigen können.

ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte sowie Mitarbeiter, die im Berufsalltag konzentrationsstark und leistungsfähig sein möchten

INHALTE

- Was genau ist Resilienz – eine Begriffsbestimmung
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Ihre eigene Resilienzfähigkeit – eine Standortbestimmung
- Resilienztest und Analyse
- Resilienzfaktoren ausbauen – wie geht das?
- Wie verändere ich hinderliche Denkmuster?
- Resilienztraining im Alltag
- Die persönlichen Energiequellen nutzen

METHODEN

Lerndialoge, Einzel- und Gruppenarbeit, kurze theoretische Inputs, Interaktionsübungen, Praxisbeispiele

IHR DOZENT



Rolf Breunig ist Coach, Trainer und Supervisor. Er begleitet Führungskräfte und Teams in herausfordernden Situationen und Veränderungsprozessen. Zu seinen Kunden zählen internationale Konzerne, Finanzdienstleister, öffentliche Verwaltungen und NPOs.

AUF EINEN BLICK



📅 **13./14.10.2021** | # 41086F

🕒 9:15 Uhr – 16:45 Uhr

🏠 Haus der Akademien, Freiburg

💰 446,00 €

☎ 0761 38673-0

✉ anmeldung@vwa-freiburg.de

