

Resilienztraining

Das wir in unserem (Berufs-) Leben psychische Belastungen erfahren, ist unumgänglich. Manche Menschen bleiben inmitten dieser Situationen gesund oder erholen sich nach großen Krisen vergleichsweise leicht, während andere unter ähnlichen Bedingungen besonders anfällig für Krankheiten und psychische (seelische) Störungen sind. Woran liegt das?

Das Wort Resilienz (beinhaltet Flexibilität, Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit) wird häufig als die „seelische Widerstandsfähigkeit“ übersetzt und bedeutet, Belastungssituationen gewachsen zu sein. Durch Training verschiedener Methoden und Strategien, die sich bei täglichen Herausforderungen als schützende Faktoren erweisen, lässt sich die persönliche und auch die organisationale Resilienz steigern und stärken. Je nachdem, wie gut das eigene Repertoire in bestimmten Krisen greift, desto größer ist die Widerstandsfähigkeit.

DAS SEMINAR

In dem 2-Tages-Seminar kommen wir in vertrauensvoller Atmosphäre unseren inneren Haltungen und Verhaltensmustern auf die Spur. Durch viele praktische Übungen werden Anregungen gegeben, die zum Ausprobieren einladen.

DER TRAINER

Seit über 20 Jahren sind Mitarbeiterführung und Mitarbeiterweiterbildung mit gesundheitsrelevanten Themen ein wesentlicher Bestandteil meines beruflichen Lebens. Meine eigene Weiterbildung ist ein ständiger Prozess und ich lege persönlichen Wert auf praxisnahe, lebendige und qualitativ hochwertige Inhalte bei Seminaren. Speziell für den Bereich Resilienz wurde ich zertifiziert zum Resilienztrainer. Weiterhin bin zertifizierter Psychologischer Berater und Personal & Business Coach.

DIE ZIELPERSONEN

Dieses Resilienztraining eignet sich für Mitarbeitende jeglicher Fachdisziplinen und Hierarchieebenen (Teilnehmende innerhalb eines Seminars sollten nicht aus unterschiedlichen Hierarchieebenen sein). Das Seminar möchte alle Mitarbeitenden ansprechen, welche ihre persönliche und berufliche Resilienz stärken wollen. Für mehr Gelassenheit, Ruhe, Innere Stärke und Souveränität im (Berufs-) Leben.

DIE TRAININGSMETHODIK

Die Erfahrung und die Rückmeldungen der Teilnehmenden aus vielen Seminaren hat zu der jetzigen Form aus Erfahrungsaustausch, Lehreinheiten, Fallbeispielen, vielen praxisnahen Übungen, Fragen und Antworten sowie Diskussion und Reflexion geführt.

Einen nachhaltigen Kompetenzerwerb stelle ich sicher durch einen hohen Aktivitätsanteil der Teilnehmenden sowie Spaß am Seminar.

TAG 1 (09:00 - 17:00 Uhr)

Einführung in das Resilienzkonzept und Bestimmung der eigenen Resilienz

- Vorstellung der Resilienzfaktoren anhand des Schaubildes eines Equilizers
- Darstellung der einzelnen Resilienzfaktoren
- Erörterung der Trainings einzelner Resilienzfaktoren
- Messen der individuellen Ausprägung der Resilienzfaktoren

Akzeptanz

(Stresskompetenz und kognitiv-emotionale Bewertungsmuster)

- Akzeptanz als Prozess der Wahrnehmung verstehen und Annehmen der Wirklichkeit
- Förderung der Selbstakzeptanz durch Bewusstwerdung eigener Stärken und Schwächen
- Akzeptanz als Emotionsregulation
- Erlangen von emotionaler Gelassenheit durch Akzeptanz der Situation
- Etablieren neuer Glaubenssätze

Optimismus (Stresskompetenz und kognitiv-emotionale Bewertungsmuster sowie Ressourcen der Persönlichkeit)

- Resilienzfaktor Optimismus
- Entwicklung neuer Einstellungen
- Gezielter Einsatz von Optimismus
- Selbstwirksamkeitserwartung

Verantwortungsübernahme (Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit)

- Erläutern individueller Erfahrungen im Umgang mit positiv und negativ besetzter Verantwortung
- Übungen zur bewussten Verantwortungsübernahme
- Eigenverantwortung

Lösungsorientierung

(Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit sowie Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien)

- Ressourcen aktivieren
- Problem oder Chance als Ergebnis individueller Denkweisen
- Probleme in Möglichkeiten umwandeln
- Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung
- Lösungswege finden

TAG 2 (09:00 - 17:00 Uhr)

Zukunftsorientierung (Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit sowie Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien)

- Proaktive Gestaltung
- Erkennen von Wahlmöglichkeiten und verschiedenen Handlungsoptionen
- Persönliche Zielsetzungen
- Zielplanung und Ressourcenbewusstwerdung

Rollenverhalten (Stresskompetenz und Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien)

- Rollenverhalten in Gruppen verstehen
- Opfer-Gestalter-Modell
- Erkennen der Unterschiede zwischen zugeschriebenen und erworbenen Rollen
- Identifikation der eigenen Rollen
- Rollenerwartung
- Rollenkonflikte

Netzwerkorientierung (Stresskompetenz und Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien)

- Kontakt- und Distanzierungsfähigkeit
- Empathie
- Netzwerkorientierung als Hilfe zur gestärkten Resilienz
- Soziale Unterstützung
- Kontaktfähigkeit trainieren

Mentales Training für höhere Stress-Resilienz (Stresskompetenz und Spannungsregulation)

- Mentale Stärke
- Emotionale Flexibilität
- Emotionales Engagement
- Emotionale Stärke
- Emotionale Spannkraft
- Training von Selbstregulierungskompetenzen

Review und Feedback

Teilnehmerzahl: 4 - 10 Personen

Dauer: 2 Tage à 8 Stunden (inkl. Pausen)

Kosten: auf Anfrage



So erreichen Sie mich

Kühn Institut
für Gesundheitsmanagement e.K.
Andreas Kühn
Bahnhofstraße 5
21376 Salzhausen
Telefon: 04172 - 49 39 937
Mail: info@kuehn-institut.de
www.kuehn-institut.de