Resilienztraining Krisenfitness entwickeln

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit mit Stress, Frust und Belastungen umzugehen.

Das 2-tägige Resilienztraining dient der Stärkung des psychischen Immunsystems und ist daher eine Präventionsmaßnahme gegen Stress, eine Antwort auf die kleinen und großen Herausforderungen denen wir im Leben begegnen.

7 wissenschaftlich belegte Aspekte aus der positiven Psychologie können für eine langfristige Verbesserung unserer Widerstandsfähigkeit genutzt werden.

Wie wäre es, wenn Sie ...

- Gelassener und emotional stabiler wären
- Nicht mehr so leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen sind
- Weniger anfällig für Stressreaktionen und Burnout sind
- Mehr Lebensfreude und eine Erhöhung der Lebensqualität spüren und eine bessere Gesundheit haben?

Unser Leben wird nie frei sein von Stress. Sie können jedoch lernen besser - resilienter - mit Stress umzugehen. Dazu müssen Sie allerdings selbst aktiv werden. Was können Sie tun, um besser fertig zu werden mit Konflikten, Belastungen, Ärger, Frust, Stress?

Zeitdruck, Überforderung, Schlechtes Betriebsklima und vor allem ausbleibende Anerkennung zählen zu den entscheidenden Ursachen dafür, dass die Fälle seelisch bedingter Arbeitsunfähigkeit innerhalb von nur sieben Jahren um 70 Prozent zugenommen haben.

Im 2-tägigen Training lernen Sie wirksame Methoden und Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Widerstandsfähigkeit erhöhen und mehr Frustrationstoleranz entwickeln.

Zu Lernen seine eigenen Schutzfaktoren aufzubauen ist eine wesentliche Grundlage für die Fähigkeit Ärgernissen, Frustrationen, Enttäuschungen wirksam zu begegnen.

Ziel des Trainings ist es, eine langfristige, wirksame und individuelle Strategie zur Verfügung zu haben, mit der Sie resilienter auf Stress reagieren können.

Resilienztraining Krisenfitness entwickeln

Das Resilienztraining ist eine wichtige Maßnahme für Unternehmen, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter ein Anliegen ist. Der Gesetzgeber fordert seit Anfang 2014 die Umsetzung der psychischen Gefährungsbeurteilung am Arbeitsplatz gemäß § 5 Arbeitsschutzgesetz, von diesem Training profitieren Mitarbeiter und Unternehmen.

Viele der gesundheitsbezogenen Maßnahmen in der Praxis haben einen vorwiegend korrektiven Charakter. Meistens sind es erst die hohen Fehlzeiten von Arbeitnehmern, die Unternehmen dazu veranlassen, über Maßnahmen nachzudenken.

Themen und Inhalte des Trainings

- Wie gehe ich mit hohen Anforderungen, viel Arbeit und aufkommendem Stress sinnvoll um?
- Welche Ressourcen habe ich die ich nutzen und die ich ausbauen kann?
- Wie stelle ich fest, ob ich hinderliche Gedankenmuster habe und wenn ja, wie kann ich diese umwandeln bzw. auflösen?
- Wie kann ich mehr Widerstandskraft und Frustrationstoleranz entwickeln?
- Was verschafft mir Lebensfreude, innere Stabilität und Zufriedenheit?
- Welche Rolle spielen die Resilienzfaktoren in meinem Leben und wie kann ich darauf Einfluss nehmen?

Methoden des Trainings

- Auseinandersetzung mit der Entstehung von individuellem Stress, sowie häufigen Stressquellen und den Auswirkungen
- Ausprobieren und Anwenden von Stressmanagement-Techniken und von Methoden zur Stressreduktion
- Persektivenwechsel um neue Verhaltensmuster zu erlernen und positive Blickwinkel zu erwerben und zu behalten
- Einstieg in die achtsamkeitsbasierte Kommunikation, Reflexionsübungen um eigene Verhaltensmuster zu erkenen
- Mentale Methoden um Denkgewohnheiten um dysfunktionale Muster zu hinterfragen
- Einfache körperliche Methoden und Entspannungstechniken, die leicht in den Alltag zu integrieren sind

Seminarleitung

Regina Euteneier, Mag. rer. nat.

Psychologin (Universität Wien) mit Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie. Zertifizierte Management Trainerin und Business-Coach.

Trainerin für Resilienzentwicklung und Burnout Prävention. Hohe Fachkompetenz kombiniert mit vielen Jahren Praxiserfahrung, hohem Einfühlungsvermögen und Authentizität sind die Grundlage ihrer Arbeit.

Expertin für Führungskräfteentwicklung auf Basis von Persönlichkeitskompetenzen und Einzelcoachings. Weitere Schwerpunkte sind die Entwicklung von Kommunikationskompetenz und der Umgang mit Konflikten.

Veranstaltungsort: Inhouse, Berlin oder Herrsching am Ammersee

Kontakt: info@akademie-klinisches-risikomanagement.de

Vorteile für Unternehmen

Individuelle Prävention und Intervention bei ihren Mitarbeitern ist eine wichtige Präventivmaßname

Potentielle Überforderung kann rechtzeitig verhindert werden

Leistungsfähigkeit wird gewahrt und die stressbedingten Fehlzeiten können verringert werden

Erhöhtes Engagement und Mitarbeiterbindung durch mehr Arbeitszufriedenheit

Vorteile für Mitarbeiter

Sie lernen Ihre individuellen Stressfaktoren kennen und darauf selbst positiven Einfluss zu nehmen

Gesundheit, Arbeitsfreude und Energie werden verbessert

Erlebte Selbstwirksamkeit – das Gefühl, selbst seine Lebens- und Arbeitsbedingungen verbessern zu können

Maximalen Effekt durch das 2-tägige Intensivtraining mit hohem Praxisbezug