



Resilienz

Weniger Stress im Beruf durch Selbstführung & psychische Widerstandsfähigkeit

Resilienz wird die psychische Widerstandskraft genannt. Sie macht Menschen stark gegen Stress und Belastungen.

Warum durchstehen manche Menschen Schicksalsschläge und Krisen, während andere daran zerbrechen? Warum können die einen jahrelang 50 Stunden pro Woche und mehr mit Leidenschaft und Spaß am Job arbeiten, während andere ausbrennen?

Manche Menschen sind immun gegen Angriffe von außen. Der Grund liegt an der unterschiedlich ausgeprägten Fähigkeit zur Resilienz. Psychische Widerstandskraft lässt einen Menschen Krisen als Chancen begreifen. Sie ist geprägt von einer positiven Lebenseinstellung, die Gelassenheit und Selbstsicherheit bewirkt.

In diesem Seminar werden wir uns intensiv mit Methoden beschäftigen, die Ihnen helfen, das tägliche Arbeitspensum besser und vor allen Dingen stressfreier zu bewältigen.

Welche Inhalte dürfen Sie erwarten?

- Das Phänomen „Stress“
- Was sind meine Stressoren (Auslöser)?
- Der biologische Sinn des Stressmechanismus
- Wann beginnt Dauerstress?
- Wann ist mein Leben in Balance?
- Decken Sie Ihre eigenen Stressfallen auf!
- Sieben Schritte, um Stress erfolgreich zu meistern
- Wie kann ich die Eskalation einer Situation kurzfristig verhindern?
- Selbstführung! Einstellungs- und Verhaltensänderung, aber wie?
- Lernen Sie sich kennen, achten und lieben
- Stressmanagement und die Bedeutung der Zeit
- Wie sieht Ihre persönliche Stressbewältigung aus?

Was können Sie nach dem Seminar besser?

- Sie gehen bewusster mit Ihren Stressoren um
- Sie schützen Ihre Gesundheit.
- Sie fühlen sich gewappnet für die Anforderungen des Tages.
- Sie lachen wieder und genießen Ihr Leben.

Zeitbedarf als Online Seminar

Ein-Tages-Seminar aufgeteilt in:

2 x ½ Tag (je 4 U-Stunden) oder

3 x 1/3 Tag (je 2 Zeit-Stunden) oder

4 x ¼ Tag (je 2 U-Stunden)

Anwendungsphase (Transfer & Nachhaltigkeit) zwischen den Terminen