

Resilienz und Eigenverantwortung

Resiliente Menschen sind bereit Verantwortung zu übernehmen und bemühen sich jegliche Herausforderungen zu lösen, auch wenn sie diese nicht selbst verursacht haben.

Ziele

Die Teilnehmer*innen...

- erfahren, weshalb Resilienz im beruflichen Alltag einen immer größeren Stellenwert bekommt.
- verstehen, wie sich Resilienzfähigkeit bei Menschen entwickelt und individuell gepflegt werden soll.
- lernen, wie ein eigenverantwortlichen Umgang mit den laufenden Herausforderungen gelingen kann.
- Entwickeln Ideen für ganzheitliche Gesundheit

Inhalte

- Resilienz – innere Widerstandskraft als Selbstkompetenz
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Die 4 Faktoren der Selbstführungskraft
- Eigenverantwortung und Selbstführung im Berufsalltag
- Achtsamkeit als Werkzeug zur Stärkung von Resilienz
- Praktische Tipps zur Förderung der geistigen, emotionalen und psychische Gesundheit

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen, die sich mit ihrer Resilienzfähigkeit beschäftigen und lernen möchten, wie sie diese zentrale Kraft und innere Stärke pflegen können.



Ausbildungsstufe 3 - Sozialkompetenz



Präsenz- oder Online-Seminar



Dauer 1,5 Tage

Ein Tag umfasst 8 Unterrichtseinheiten (UE) zu je einer Stunde inkl. Pause.