Institut für Management-Entwicklung ®

Resilienz: Das Geheimnis innerer Stärke

Die eigenen Ressourcen neu entdecken, stärken und pflegen

Unser Leben hat an Komplexität und an Geschwindigkeit zugenommen. Stetige Veränderungen und krisenhafte Entwicklungen werden zur Normalität und sorgen für widersprüchliche Anforderungen. Diese werden meist dann als sehr belastend erlebt, wenn es uns nicht gelingt, im Kontakt mit unseren persönlichen Stärken und unserem Potenzial zu sein. Wenn es uns jedoch gelingt, einen Zugang zu den richtigen Ressourcen zu bekommen, schützen diese uns vor körperlicher, emotionaler und mentaler Überlastung.
Resilienz ist eine mentale und emotionale Stärke, die uns durch Krisen trägt und die es uns ermöglicht, wieder in einen Zustand der Gelassenheit und des Wohlbefindens zurückzufinden.

Ihr Nutzen

Sie lernen das Geheimnis innerer Stärke kennen, werden mit den sieben Schlüsseln zur Resilienz vertraut und wenden diese auf Ihre persönliche Situation an. Sie erhalten wertvolle und sofort umsetzbare Tipps und Übungen aus der Positiven Psychologie, mit denen Sie einen leichten Zugang zu Ihrer inneren Stärke, zu Strategien und Lösungswegen bekommen.

Inhalt

- Die sieben Schlüssel zur Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstregulation,Eigenverantwortung, Beziehungen gestalten und Zukunftsorientierung
- Was ist Resilienz genau und was bedeutet das für Sie?
- Wie können Sie auch in belastenden Situationen einen Zugang zu Ihren Ressourcen bekommen?
- Negative Emotionen verstehen: Wie Sie Ihre Selbstregulation stärken
- Wie Sie die Kraft der positiven Emotionen nutzen können
- Was verschafft Ihnen Abstand in schwierigen Situationen?
- So gelangen Sie zu einer Haltung von Gelassenheit

Zielgruppe

Alle Personen, die ihre psychische Widerstandskraft stärken wollen

Methoden

Trainerimpulse, Feedback, Fallanalysen, Erfahrungsaustausch, Gruppen- und Partnerarbeit, Methoden der energetischen Psychologie

Hinweise

Max. Teilnehmerzahl	6 Personen
Dauer:	2 Tage

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite **Resilienztraining**

Seminarkennziffer: D22