

Resilienz Webinar

Nutze das Geheimnis der „Stehaufmännchen“ für mehr Produktivität und Gelassenheit

Unser Leben hat sowohl an Geschwindigkeit als auch an Komplexität zugenommen, und damit ist die Stressbelastung erheblich gestiegen. Die Fähigkeit, mit Stress umzugehen und Rückschläge wegstecken zu können, ist heute eine enorm wichtige Kompetenz, um langfristig produktiv zu arbeiten, ohne dabei auszubrennen.

Damit dies gut gelingt, können wir viel von den „Stehaufmännchen“ lernen, denn sie verfügen über Resilienz. Das heißt, über ein gutes Maß an psychischer Flexibilität und Widerstandskraft, um sich selbst auch nach starken Belastungen zu stabilisieren.

Ihr Nutzen

Was genau die Geheimnisse dieser Resilienz sind und wie Sie das für sich im Team und privat nutzen können, erfahren Sie in dem interaktiven Vortrag. Sie erfahren, bei welchen Risikofaktoren Sie aktiv an Ihrer Resilienz arbeiten sollten und welche ersten niedrigschwelligen Lösungsansätze es für den (Arbeits-)Alltag gibt.

Inhalte

- **Die 4 Ebenen für mehr Resilienz**
 - **Geist**
 - **Emotionen**
 - **Körper**
 - **Verhalten und Umfeld**
- **Die Resilienz-Toolbox für deinen Geist**
 - Die wichtigste Einstellung für mehr Gelassenheit: was eine „Stehaufbiene“ der Stubenfliege voraushat.
- **Die Resilienz-Toolbox für deine Emotionen**
 - Warum Gefühle GEFühlt und nicht VERdrängt werden wollen
- **Die Resilienz-Toolbox für deinen Körper**
 - Warum Stress auch „atemlose Erregung“ genannt wird, und was du damit tun kannst
- **Die Resilienz-Toolbox für dein Verhalten in deinem Umfeld**
 - Wie du Grenzen FÜR andere und nicht GEGEN andere setzt

Zielgruppe

Alle Fach- und Führungskräfte, die ihr psychologisches Immunsystem stärken wollen

Methoden

Dieses Training ist ein interaktives Webinar mit kurzen Trainerinputs, Quizfragen, Frage- und Diskussionsrunden und kurzen Übungsimpulsen.

Format

Wir bieten dieses Thema als Inhouse Training an. Beim Format richten wir uns ganz nach Ihren Wünschen – egal, ob als 2-stündiges Webinar oder Vortrag vor Ort. Wir beraten Sie gerne zu passenden Möglichkeiten und erstellen für Sie ein schriftliches Angebot.

Ansprechpartner

Stephan Labrenz

Dauer

2 Stunden oder nach Bedarf

Termine

Nach Vereinbarung

Link zur Internetseite: [Resilienz Webinar](#)

Seminarkennziffer: D29