



RESILIENZ IM BERUF & ALLTAG: STRATEGIEN FÜR MEHR MENTALE FLEXIBILITÄT UND KRISENBEWÄLTIGUNG

Menschen gehen unterschiedlich mit unangenehmen Erfahrungen und schwierigen Situationen um. Die psychische Widerstandskraft, die Resilienz, ist ein bedeutender Faktor, wie wir Stressoren wahrnehmen und bewältigen. Die gute Nachricht: Resilienz kann selbst trainieren. Ziel des Workshops ist es, wichtige Bestandteile der Resilienz sowie alltagstaugliche Methoden zu vermitteln, umso die persönliche Widerstandskraft auf- und ausbauen.

INHALTE

- Definition: Was bedeutet Resilienz?
- Welche Faktoren tragen dazu bei?
- Studien zur Resilienz
- Die Faszination des Negativen
- Optimismus: Fokus auf das Positive
- Der Wir-Faktor: Warum wir Gemeinsam stärker sind
- Erlernen von kognitiven Strategien

IHR NUTZEN

- Erhöhung der Problemlösekompetenz
 - Persönliche Haltung reflektieren
 - Stärkung der mentalen Flexibilität
 - Teamgeist & Kooperationsbereitschaft begünstigen
- Förderung der Widerstandsfähigkeit bei Krisen und Veränderungen

Stärkung Ihrer inneren Widerstandskraft

Workshops

4 bis 12 Teilnehmer*innen
Präsenz / Online
Online-Impulsvortrag (1-1,5h)
Halbtag (4h) /
Ganztagworkshop (8h)

Mehr Info



menschgesundheitsarbeit.at
info@menschgesundheitsarbeit.at