

Resilienz – Stärken der persönlichen Widerstandskraft («H33757»)

Möchten Sie trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen bleiben und aus Widrigkeiten Nutzen ziehen? In diesem Kurs erfahren Sie mehr über Resilienz und wie diese innere Stärke Ihnen hilft, widerstandsfähig zu bleiben.

Dauer: 2 Tage

Preis: 2'200.– zzgl. 8.1% MWST

Inhalt

1 Was ist Resilienz?

- Historie des Begriffs und Bedeutung für die Entwicklung der eigenen psychischen Widerstandskraft
- Resilienz, emotionale Intelligenz, Salutogenese und Stressbewältigung – wie hängen sie zusammen?
- Der Rahmen persönlicher und beruflicher Wirksamkeit

2 Faktoren und Schlüsselemente für mehr innere Widerstandskraft

- Die sieben Resilienzstrategien: von Emotionssteuerung bis hin zu Zielorientierung
- Die Methoden: von Achtsamkeit bis hin zu konstruktivem Denken
- Schritt für Schritt zu mehr Resilienz
- Dem Wandel begegnen, Situationen akkurat einschätzen
- Wechselwirkung von Körper-Gedanken-Handlungen
- Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Selbstführung auf dem Weg zu erhöhter Widerstandskraft und Ressourcenreichtum
- Ziele setzen, Methoden gewinnbringend und individuell nutzen

3 Resilienz-Coaching

- Analyse des eigenen Resilienzprofils
- Resilienz-Baukasten für den Büroalltag
- Grundmuster, Einstellungen und Bewertungen überprüfen
- Achtsamkeit kennenlernen und nutzen
- Handlungsspielräume klarer erkennen
- Konkrete Vorhaben festlegen und Commitment

Key Learnings

- Kennenlernen der sieben Säulen der Resilienz
- Stärken der eigenen Widerstandskraft und des eigenen Ressourcenreichtums durch eine klarere Selbstwahrnehmung, Selbstführung und realistische Akzeptanz
- Lernen, souveräner und gelassener zu werden im Umgang mit stürmischen Zeiten
- Optimaleres Ausloten der eigenen Handlungsspielräume und Optionen
- Wahren der eigenen Grenzen und Agieren mit realistischen Zielen

Methodik & Didaktik

Impulsbeiträge und Interaktionen im Mix: Einzel- und Gruppenübungen, Praxisfälle, moderierte Erfahrungsberichte und Diskussionen

Zielpublikum

Dieser Kurs richtet sich an Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeitenden, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken möchten.

Zusatzinfo

Dieses Training kann auf Wunsch auch virtuell angeboten werden.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie einen Firmenkurs buchen?

Wir beraten Sie gerne unter 044 447 21 21 oder info@digicomp.ch. Detaillierte Infos zu den Terminen finden Sie unter www.digicomp.ch/weiterbildung-leadership-soft-skills/soft-skills/kurs-resilienz-staerken-der-persoentlichen-widerstandskraft