

## Resilienz - innere Stärke gewinnen



### **Was tun Sie persönlich, um motiviert und kraftvoll durchs Leben zu gehen und Ihre beruflichen wie persönlichen Alltagskrisen zu meistern?**

Die Ökonomisierung des Berufsalltag, neue Technologien und die ständige Erreichbarkeit fordern die ständige Aufmerksamkeit. Immer häufiger ist schnelles Reagieren statt planvollem Agieren gefordert. Und der Berufsalltag verlangt eine hohe Präsenz, Konzentration und Aufmerksamkeit.

In unserer immer komplexeren Welt gehören permanente Veränderungsprozesse zum Alltag, für deren Bewältigung unsere alt bekannten und vertrauten Strategien und Handlungsmuster nicht mehr ausreichen. Die gängige Stressprävention allein kann diesen vielschichten Anforderungen nicht mehr gerecht werden.

Resilienz bezeichnet die innere Widerstandsfähigkeit des Menschen und einen flexiblen Umgang mit Stress. Der Fokus ist auf die Lösung oder den Zielzustand gerichtet.

Resilienz befähigt uns, mit Hilfe der eigenen Ressourcen in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Für den Arbeitsalltag bedeutet dies, trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen energievoll und gelassen zu bleiben sowie Widrigkeiten als Lernchancen zu begreifen.



Mit diesem Bildungsurlaub bieten wir Ihnen die Möglichkeit, die eigene Resilienz zu stärken und nachhaltig wirkende Methoden eines zeitgemäßen Umgangs mit stressbelastenden Situationen zu erlernen und zu trainieren.

**Inhalte:** Salutogenese und Kohärenz (Aaron Antonovki)

Lebenflussmodell (Peter Levine)

Spannungsfeld Agilität und Stabilität

Ressourcenorientierung und Selbstachtsamkeit

die 8 Kompetenzfelder der Resilienz

- Improvisationsvermögen
- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbstregulation
- Verantwortung
- Beziehung und Netzwerk
- Zukunftsgestaltung

**Termin:** Mo. 22.02. bis Fr. 26.02.2021

**Zeiten:** Mo. - Fr. 9.00 - 16.30 Uhr

**Ort:** 25729 Windbergen

**Dozentin:** Doris L. Zeißner, Heilpraktikerin, NLP-Lehrtrainerin und Resilienzcoach

**Kosten:** 400 € incl. Seminarunterlagen, Getränke und Pausensnack

