

# RESILIENZTRAINING – DAS IMMUNSYSTEM DER SEELE

## > 1-tägiges Seminar

### TAG 1

#### FAKTOR 1: Resilienz –

- Das Immunsystem der Seele: Überblick zur demografischen Entwicklung in Deutschland
- physische Stressbewältigung
  - kognitive Stressbewältigung
  - Distanzierungsfähigkeit
  - Gefühle kontrollieren

#### FAKTOR 2: Soziale Unterstützung –

- Aus Krisen lernen: Erkennen und umgehen mit persönlichen Grenzen
- Feedback geben und nehmen
  - Konflikte lösen können
  - Kontaktfähigkeit und Netzwerke
  - Stabile und positive Beziehungen (Borderline-Prävention)

#### FAKTOR 3: Gesund Arbeiten –

- Was uns gesund & stark macht
- Arbeitszufriedenheit
  - Wertschätzung
  - Sinn
  - Arbeitsdichte
  - Raus aus der Opferrolle
  - Vertrauensvolle Zusammenarbeit
  - Pausenkultur

#### FAKTOR 4: Ein resilienzförderlicher Lebensstil

- Bewegung
- Ernährung
- Erholung
- Lernmotivation

### TAG 2

#### FAKTOR 5: Innere Balance

- Misserfolgsstabilität
- Gute Beziehungen zu sich selbst pflegen (Akzeptanz)
- Mit dem inneren Team kooperieren
- Entscheidungen treffen und umsetzen

#### FAKTOR 6: Zuversicht & Realismus

- Bewusstsein für eigene Stärken/ positive Selbstbewertung
- Partizipation und Teilhabe
- Optimismus
- Realistische Attribution



### Termine

INHOUSE-Seminar oder Coaching auf Anfrage

> MEHR INFOS

#### FAKTOR 7: Zukunft und Perspektive –

- Resilienz als Wirtschaftsfaktor
- Soziale Sicherheit
  - Langfristiges Denken
  - Prioritäten setzen
  - Lösungsorientierung

Das Trainingsprogramm ist auch als Buch erschienen:  
Dr. Sommer, D., Kuhn, D., Milletat, A., Blaschka, A. Redetzky, C.:  
Titel: Resilienz am Arbeitsplatz, Frankfurt/M. (Mabuse-Verlag)  
2014 Trainer: Dr. Sommer, D.