

RESILIENZTRAINING – DAS IMMUNSYSTEM DER SEELE

➤ 1- oder 2-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

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.