

Resilienzcoaching - das seelische Immunsystem stärken

21.- 22. September 2023

Mit Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit der Psyche gegen Stress, Belastungen und Krisen gemeint. Es gibt Menschen, die trotz Misserfolgen nicht aufgeben, sondern sich schnell von Rückschlägen erholen. Resilienz ist eine innere Stärke und gehört zu einem gesunden seelischen Immunsystem. Im Arbeitsalltag bedeutet das, trotz hoher Anforderungen gelassen zu bleiben, aus stressigen Situationen etwas zu lernen und sich permanent weiter zu entwickeln.

Resilienz kann erlernt und ausgebaut werden. Ein wichtiger Bestandteil von Resilienz ist Optimismus. Auch eine Einstellung wie Optimismus lässt sich systematisch mit einfachen Übungen trainieren. Aus der Forschung weiß man, dass Optimismus sich positiv auf die persönliche Gesundheit und das Betriebsklima auswirkt. In diesem Seminar verbessern die Teilnehmer ihre persönliche Resilienz mit Hilfe von wirksamen Coachingtechniken. Dazu finden zahlreiche Partnerübungen statt, bei denen sich die Teilnehmer wechselseitig coachen.

Inhalte:

- Resilienz: Einführung in das Konzept
- Test: Wie resilient bin ich?
- Die acht Schutzfaktoren der Resilienz:
- Ziele richtig formulieren
- Aktive Pausen machen
- Unter Druck improvisieren
- Den "Optimismus-Muskel" trainieren
- Lösungsorientiert kommunizieren
- Die eigenen Grenzen kennen
- Beziehungen positiv gestalten und Netzwerken
- Verantwortung für sich übernehmen

Veranstaltungstermin:

21.- 22. September 2023

Veranstaltungsort:

Franz Sales Haus, Essen

Steeler Str. 261

45138 Essen

Anmeldung:

Telefon 02 01 . 27 69 - 530

Telefax 02 01 . 27 69 - 531

Email fortbildung@franz-sales-haus.de