



Studieninstitut für kommunale Verwaltung Aachen
Aachen • Düren • Heinsberg

Seminarangebot	
„Resilienztraining - Stärken stärken“	
Zielgruppe	Durch das Resilienz-Training können Ihre Beschäftigten ihre innere Widerstandskraft stärken und ihre Leistungsfähigkeit erhalten. Sie können Herausforderungen, Veränderungen und schwierige Situationen besser meistern und Ihre Ziele erreichen.
Inhalt/Themen	<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Belastungen • Was bedeutet "Resilienz" • Persönlicher Resilienz Check-up • Selbsttest - Einzelarbeit: Erkennen der "inneren Antreiber" • Den "stillen Beobachter" zur Sprache kommen lassen • "Circulus vitiosus" im gesunden Gleichgewicht • Die 4 psychologischen Grundbedürfnisse im Arbeitsalltag bieten und nutzen • Gemeinsam sind wir stark: Netzwerke auf- und ausbauen • Einzelarbeit: Was raubt, was liefert mir Energie? • Gruppenarbeit: Bewusstmachen der eigenen Ressourcen, Stärken, Fähigkeiten und wie ich sie für mich nutzen kann • Metabalance erreichen - Erlangen von Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit • Die 7 Resilienz-Schlüssel • Praxisbeispiele ermitteln, Entlastungspotenzial identifizieren <ul style="list-style-type: none"> - alternative Lösungsmöglichkeiten und neue Handlungsoptionen erkennen <p>Praxistransferlösungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Energieritter – und räuber - Ressourcenaktivierung - Selbstfürsorge, Selbstachtsamkeit - Endorphinausschüttung aktivieren - Atemtechniken - Erlebnis der geführten progressiven Muskelentspannung nach Jacobson
Referent/in	Sabine Ritz
Weitere Infos	Nach Ihrer Anfrage wird ein individuelles Angebot erstellt.