



Grundlagen der Resilienz DIE EIGENE STÄRKE NUTZEN



Vortrag



Workshop
halber Tag



Workshop
ganzer Tag

(4x)

(2x)



Hintergrund:

Sie müssen im Alltag Stress, Konflikte, Krisen und Mehrfachbelastungen bewältigen? Wer diesem Druck ständig schutzlos ausgesetzt ist, kann fatale Folgen spüren. Der eine fühlt sich wie ein Hamster im Rad, der sich abarbeitet und dennoch nicht von der Stelle kommt. Der andere hat ständig das Gefühl, am Rande der Erschöpfung zu stehen. Nun gilt es, den negativen und erschöpfenden Auswirkungen Positives entgegenzusetzen. Nur so erreichen Sie wieder einen Zustand des Wohlbefindens. Auf innere Stärke zurückzugreifen und optimistisch flexible Lösungen anzustreben, zeichnet einen resilienten Umgang mit Druck aus.

Ein Stehaufmännchen ist ein passendes Symbol für das Resilienzprinzip. Ziel der Veranstaltung ist es, durch entsprechende Impulse bewusst die Widerstandskräfte zu aktivieren.

Inhalte:

- Einstieg: Was ist Resilienz?
- Annehmen, was ist, und eine optimistische Perspektive entwickeln
- Vertrauen in die eigene Wirksamkeit haben
- Achtsam sein und mit Energien haushalten
- Verbunden sein und Unterstützung holen
- Ziel fokussieren und Zukunft gestalten
- Handlungsorientierte Lösungen entwickeln und umsetzen

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de