

# Resilienz

## „Die eigenen Energieressourcen managen“

### Seminarbeschreibung

<b>Zielgruppe:</b>	<p>Führungskräfte und MitarbeiterInnen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die auf Ihre Gesundheit achten</li> <li>• die ihre seelische Stärke und Widerstandskraft optimieren möchten</li> <li>• die Resilienz als eigene Kernkompetenz entwickeln wollen</li> </ul>
<b>Nutzen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie werden mit den 7 Resilienz Faktoren vertraut gemacht und können damit überprüfen, welcher Faktor noch entwicklungsfähig ist.</li> <li>• Sie stärken Ihre Widerstandskraft, Selbststeuerungsfähigkeit und Wirksamkeit.</li> <li>• Sie lernen schwierige Situationen zu meistern und komplexe Dynamiken zu handhaben.</li> <li>• Sie erfahren mehr über Ihre Energiefresser und Energiespender und wie Sie diese konkret ausbalancieren können.</li> <li>• Sie lernen negativen Stress, Rückschläge, emotionale Tiefs oder berufliche Durststrecken auszugleichen</li> <li>• Sie nehmen Krisen als Chance wahr</li> <li>• Sie beschäftigen sich mit eingefahrenen Denkmustern und lernen neue „Gehirnautobahnen“ zu bauen</li> <li>• Sie entwickeln einen persönlichen Leitfaden zur Stärkung der eigenen Resilienz</li> <li>• Sie erhalten individuelle Anregungen, die Erkenntnisse auf konkrete Alltagssituationen zu übertragen</li> <li>• Sie werden entspannter und gelassener im Umgang mit stürmischen Zeiten.</li> </ul>
<b>Inhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Die 7 Resilienz Faktoren</b> Was verbirgt sich hinter dem Wort Resilienz und welchen Einfluss haben die einzelnen Faktoren auf mein Leben Wie sieht es mit meiner persönlichen Resilienz aus.</li> <li>• <b>Stärkung der eigenen Resilienz durch die H.B.T. Methode (Human Balance Training)</b> Der Grundgedanke dieser Methode ist die Aktivierung der eigenen Ressourcen und ursprünglichen Potenziale zur Stärkung der persönlichen Widerstandskraft, bestehend aus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Innehalten – die Kunst der kleinen Pause</i> Sie setzen Ihre Sinne ein um Ihre Wahrnehmung zu schärfen und erleben die wohltuenden, entspannenden Momente des Innehaltens.</li> <li>• <i>Standortbestimmungen und Rollenklärung</i></li> </ul> </li> </ul>

	<p>Sie analysieren Ihre Verhaltensmuster und Lebensrollen mit dem Ziel diese zu hinterfragen und gegebenenfalls neu zu priorisieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Das Energiefass füllen</i> Sie durchforsten Ihre Energiefresser und setzen Massnahmen wieder neue Energie zu schöpfen und Energiespender auf Dauer zu etablieren</li> <li>• <i>Den Lebensrucksack entlasten</i> Sie setzen Sie mit Ihren Prägungen und Mustern auseinander und lernen festgefahreneres Verhalten "umzuprogrammieren".</li> <li>• <i>Die inneren Antreiber ausbalancieren</i> Sie entschlüsseln Ihre bestehenden Glaubenssätze und Überzeugungen um sie auf zeit- und situationsmässigkeit zu prüfen und Blockaden zu lösen.</li> <li>• <i>Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen</i> Sie üben das Setzen eigener Grenzen, das Wahren anderer Grenzen und das Öffnen bereits gesetzter Grenzen</li> <li>• <i>Konflikte aktiv angehen</i> Sie nützen Konflikte als Chance zur Weiterentwicklung und begegnen Ihnen professionell und offen</li> <li>• <i>Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume</i> Sie durchleuchten Ihre veränderbaren und unveränderbaren Themenfelder Ihres Lebens und schaffen dadurch Klarheit über Ihre Selbstbestimmung und Eigenverantwortung</li> <li>• <i>Halt im Netzwerk</i> Sie erleben das Gefühl, Teil eines tragfähigen Netzwerkes zu sein, das Ihnen Stärke und Halt gibt.</li> <li>• <i>Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe</i> Sie erhalten Werkzeuge, um mit der notwendigen Gelassenheit und Ruhe psychische Widerstandskräfte zu stärken.</li> </ul>
<b>Arbeitsformen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretischer Input</li> <li>• Gruppen- und Einzelarbeiten</li> <li>• Rollenspiele</li> <li>• Plenumsdiskussionen</li> <li>• Übungen zur praktischen Umsetzung</li> <li>• Reflexionsrunden</li> <li>• Entspannungsübungen</li> </ul>
<b>Besonderheiten:</b>	Möglichkeit für Übungen im Freien wäre wünschenswert
<b>Dauer:</b>	2 Tage (16 Stunden)