

# Mehr Gelassenheit im Job durch Resilienz

## Impuls-Seminar zur Stärkung der emotionalen Widerstandsfähigkeit

---

Unsere moderne Arbeitswelt ist geprägt von Zeitdruck, Komplexität und einer hohen Informationsdichte. Der Leistungsdruck, der durch die Arbeitsverdichtung auf Mitarbeiter und Führungskräfte einwirkt, lässt sich aber in den meisten Fällen nicht ändern. Wenn die Rahmenbedingungen sich also nicht ändern lassen, bleibt immer noch die Möglichkeit, selbst gelassener mit den belastenden Faktoren umzugehen. So wie es auch die Menschen tun, die ein größeres Repertoire an Resilienzfähigkeiten haben, die sogenannten „Stehauf-Menschen“.

Diese Menschen haben innere Kräfte entwickelt, Krisen und Schwierigkeiten nicht nur auszuhalten und zu überwinden, sondern sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Was lässt sich von Ihnen für den eigenen Umgang mit Druck am Arbeitsplatz lernen?

In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit sich Ihre eigenen Resilienzfähigkeiten für Ihren Arbeitsalltag bewusst zu machen, zu stärken und zu erweitern.

### Seminarinhalte:

- Hintergrundwissen zur Stressreaktion
- Hintergrundwissen zu Resilienz
- Individuelle Stressanalyse
- Selbstfürsorge im Alltag durch persönliche Kraftquellen
- Körperliche, mentale und emotional wirksame Selbstregulierungsmethoden

### Seminarmethoden:

- Impulspräsentationen, Diskussionen, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Praxisübungen

### Zielgruppe:

- Führungskräfte, Mitarbeiter

### Teilnehmerzahl:

- Maximal 10 Personen

### Dauer:

- 1 bis 2 Tage, von 09:00 bis 17:00 Uhr oder 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr