

RESILIENZTRAINING

Mehr psychische Widerstandskraft im Beruf durch Resilienz

Seminar in 2 Tagen, jeweils von 9:00 bis 17:00

Wir wissen, wie wichtig die psychische Kraft (= Resilienz) für unser Leben ist und gerade in Krisen, wie zum Beispiel im oder nach dem Burnout oder in belastenden Situationen am Arbeitsplatz brauchen wir viele eigene Ressourcen, um gestärkt und voller Sicherheit den beruflichen Anforderungen gerecht zu werden. Krisen sind aber wichtig, denn durch sie entwickeln wir neue Stärken.

Wenn wir unseren Fokus auf die Lösungsorientierung ausrichten, darauf, was uns gut tut und auf die positiven Aspekte schauen, werden wir mit den Widrigkeiten unseres Lebens besser fertig. Wir alle erleben meist mehr positive Gefühle, als negative. Letztere werden jedoch stärker wahrgenommen, daher brauchen wir für eine positive und kraftvolle Gefühlsbalance eine Verstärkung der bewusst wahrgenommenen positiven Gefühle.

Negative Gefühle und Dauerstress führen zu Anspannung im Körper. Bleibt der Körper in Dauerspannung, treten Schmerzen in Kopf, Nacken oder Rücken mit der Zeit chronisch auf und kann bis zum körperlichen Zusammenbruch und Burnout führen.

Deshalb ist die Entspannung unerlässlich für einen gesunden motivierten Tagesablauf.

Ziele:

Jeder Mensch muss im Rahmen der gesellschaftlichen Regeln und unter Berücksichtigung seines Gewissens **für sich selbst entscheiden, was er tun oder nicht tun will.**

Eigenverantwortung bedeutet, dass wir zu dem, was wir tun oder unterlassen, stehen und die Konsequenzen dafür tragen, auch wenn das nicht immer leicht ist. Und doch **stärkt es uns, eigenverantwortlich und selbstwirksam** zu sein.

Der richtige **Weg zu einem gesunden, glücklichen Leben** ist, sich weder selbst zu überschätzen, noch sein Licht unter den Scheffel zu stellen. Es geht darum, **ein gesundes Selbstvertrauen** zu entwickeln, sodass Sie überzeugt sind, **eine gewünschte Handlung erfolgreich ausführen** zu können. Ihre **psychische Widerstandskraft** ist also erlernbar und ein wichtiger Bestandteil Ihres Lebens mit seinem gesamten Handlungsspielraum.

Inhalte:

Es werden dabei die 7 Schlüssel zur Resilienz (nach Dr. Heller) gelehrt, trainiert und verinnerlicht.

Akzeptanz: Annehmen, was geschieht. Es ist ein Teil meines Lebens.

Optimismus: Ich vertraue darauf, dass es besser wird.

Selbstwirksamkeit: Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.

Verantwortung: Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.

Netzwerkorientierung: Ich traue mich, um Hilfe zu bitten und sie anzunehmen.

Lösungsorientierung: Ich gehe die Dinge an, werde aktiv.

Zukunftsorientierung: Ich plane meine Zukunft, ich Sorge verantwortungsbewusst für mich.

Mit Aspekten und praktischen Übungen der SE Trauma Arbeit nach Peter Levine (Somatic

Experiencing©), die ressourcenbildend nach traumatischen Erlebnissen wie Burnout, Mobbing

oder Ausgegrenztsein wirkt, ist das Seminar ein wirksames Programm zur Wiedereingliederung ins

Berufsleben nach Burnout und generell wirksam für einen gesunden, gestärkten Alltag.