

Resilienz tanken

Mentale Stärke und Belastbarkeit für die Herausforderungen des Arbeitsalltags

Jeder profitiert von der Fähigkeit, **gelassen und souverän mit Herausforderungen, Stress und Rückschlägen umzugehen** und sich positiv an neue Anforderungen anzupassen. Resilienz bedeutet dabei **nicht**, dauerhaft belastbar zu sein, sondern in **anspruchsvollen Situationen handlungsfähig zu bleiben** und wieder in die eigene Stabilität zurückzufinden.

In diesem Seminar tauchen wir in dieses Thema ein: Allen Teilnehmenden wird nicht nur das **nötige Wissen vermittelt**, sondern sie erhalten auch **wichtige praktische Werkzeuge**, um ihre mentale Stärke gezielt zu fördern.

Für wen?

- **Mitarbeitende**, die lernen möchten, sich bewusst zu regulieren statt nur „durchzuhalten“.
- **Führungskräfte**, die Orientierung geben wollen – auch in unsicheren oder belastenden Zeiten.
- Alle, die ihre **Resilienz stärken und verstehen** wollen, was sie in schwierigen Situationen mit Blick auf Leistung und Gesundheit stabil hält.




Zentrale Themen

- **Resilienz:** Modebegriff oder wichtige Kompetenz für mentale Gesundheit?
- **Angeboren oder ausbaufähig:** Kann man Resilienz lernen?
- **Die wichtigsten Säulen:** Das macht resiliente Personen aus
- **Resilienz in der Praxis:** Konkrete Strategien und Techniken für mentale Stärke

Zielgruppe

- Alle Mitarbeiter, Teams oder Abteilungen
- Optimal: 10-25 Personen
- Geeignet für Mitarbeitende und Führungskräfte

Leistungen

- | | | |
|---|------------------------|--|
|  | Dauer: | Halbtag / Ganztage |
|  | Format: | Interaktives Online-Format / Vor Ort bzw. Inhouse nach Absprache |
|  | Begleitmaterial | Gedrucktes Workbook |