



„Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, um innere Stärke zu entwickeln.“

Dalai Lama

Resilienz – Entwickle jetzt deine innere Stärke 1 tägiges Seminar

Wer eine hohe Resilienz besitzt, kann besser mit Veränderungen und Herausforderungen umgehen. Das betrifft sowohl Schicksalsschläge und Krisen wie z.B. den Tod eines Nahestehenden oder eine Scheidung, als auch kleinere Herausforderungen wie z.B. Konflikte mit Kollegen oder finanzielle Ängste. Es ist nicht so, dass Personen mit einer hohen Resilienz nicht auch ins Strudeln geraten und hinfallen können, aber sie stehen in der Regel schneller wieder auf.

In diesem Seminar entwickeln wir gemeinsam individuelle und konkrete Strategien, um nachhaltig und langfristig deine persönliche Resilienz zu stärken.

Inhalt:

- Einstieg in das Thema Resilienz und Blick auf die eigenen Ressourcen
- Der eigenen Resilienzkompetenz auf der Spur
 - Wie resilient bin ich? Selbstreflexion mit dem Resilienz-Profil von Persolog
 - Das Persolog Resilienz-Modell
 - Die 4 Bereiche der Resilienz
 - Die 10 Resilienzfaktoren kennenlernen und verstehen
- Stärken stärken und Potenziale ausbauen
 - Praktische Methoden kennenlernen, um die eigene Resilienz auszubauen
- Aktionsplan erstellen – Finde deinen Weg, um deine Resilienz zu stärken

Nutzen:

In diesem Seminar ermittelst du deine persönliche Resilienz. Du lernst deine eigenen Stärken und Potenziale kennen und entwickelst einen persönlichen Aktionsplan, um langfristig deine Resilienz auszubauen.

Methodik:

Trainerinput, Einzel und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion

Teilnehmerkreis:

Fach- und Führungskräfte, die ihre Resilienzkompetenz langfristig ausbauen und steigern wollen