RESILIENZ

Tagesseminar für Frauen: Eigene Potenziale entdecken und gewinnbringend einsetzen – Methoden und Strategien für mehr Stärke und Gelassenheit

Unser Leben wird immer temporeicher und bringt besonders für Frauen immer komplexere Anforderungen in Beruf und Privatleben mit sich. Dabei stellen wir fest, dass es Menschen gibt, die mit herausfordernden und unvorhersehbaren Momenten bestens zurechtkommen. Diese Menschen kennen das Geheimnis der Resilienz. Wobei – um ein Geheimnis handelt es sich dabei nicht wirklich. Sondern vielmehr um Methoden und Strategien, die uns helfen, eine innere Stärke zu entwickeln, damit wir in belastenden Situationen widerstandsfähiger sind. Die Grundlagen dieser „Widerstandsfähigkeit" werden oft in der Kindheit gelegt, aber auch als Erwachsene können Sie diese verbessern bzw. neu erlernen. Durch die Kenntnis und Anwendung der Resilienz-Strategien gewinnen Sie mehr Gelassenheit und Stärke – sogar einschneidende Ereignisse lassen so Chancen erkennen, die wir persönlich für uns nutzen können.

In diesem Seminar lernen Sie die verschiedenen Säulen des Resilienzmodells kennen. Sie erhalten Impulse, Reflexionshilfen und individuelle Anregungen, um das Erlernte auf Ihre persönliche Situation übertragen zu können. Sie stärken Ihre Widerstandskraft und Ihren Ressourcenreichtum durch eine klare Selbstwahrnehmung und Selbstführung. Dadurch sind Sie schneller in der Lage, zwischen Anspannung und Entspannung umzuschalten sowie die Lebensbalance zwischen Arbeits- und Privatleben zu erhalten.

Teilnehmerkreis

Angesprochen sind weibliche Fach- und Führungskräfte, Assistentinnen, Sachbearbeiterinnen sowie Mitarbeiterinnen von Unternehmen/Institutionen, die Spitzenleistungen erbringen oder auch einem Burnout vorbeugen möchten. Frauen, die Lösungsansätze suchen, um ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen zu stärken. Und Frauen, die ihre Souveränität im Alltag erhalten und ihre Ressourcen optimal einsetzen wollen.

Inhalte (Auszug)

Was ist eigentlich Resilienz?

- … und warum kann es mir helfen, meine psychische Widerstandskraft zu stärken?
- Wie hängen Resilienz, emotionale Intelligenz und Stressbewältigung zusammen?

Schlüsselfaktoren für mehr innere Widerstandskraft

- Die sieben Resilienz-Strategien: von Emotionssteuerung bis hin zu Zielorientierung
- Die innere Haltung: Stärkung der inneren Widerstandskraft durch Selbstwahrnehmung, Selbstführung, Selbstverzeihung, Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Konkrete Ziele festlegen und mit Hilfsmitteln gewinnbringend in die Umsetzung gehen
- Analyse des eigenen Resilienz-Profils und Ableitung eines Resilienz-Baukastens für den Büroalltag

Dauer	1 Tag
Start	Mehrfach im Jahr in Düsseldorf
Ablauf	Tagesseminar mit Workshop-Charakter inklusive Selbstreflexion, Gruppen- und Einzelübungen, Feedback-Prozessen, interaktiven Workshop-Elementen, Beispielen aus der Praxis, Arbeitshilfen, Checklisten für den Transfer in den Alltag
Abschluss	Teilnahmezertifikat
Gebühr*	750 Euro
Max. Teilnehmer	12

* Die Gebühren sind umsatzsteuerbefreit. Anpassungen vorbehalten. Infos zu Frühbucher- oder Vielbucherbonus, Treue- oder Partnerrabatt, Schnupper- und Förderungsmöglichkeiten unter www.studieninstitut.de