

Resilienz – gesunder Umgang mit herausfordernden Situationen

“Resilienz bezeichnet die innere Widerstandskraft, stressauslösende, belastende und ungewisse Situationen erfolgreich zu meistern“

Resiliente Menschen haben mehrere **wirksame Strategien** mit Stress und Anforderungsdruck umzugehen und damit gut die **innere Balance zu halten**. Sie **übernehmen aktiv Verantwortung** für ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen und können **bewusst aus der Opferrolle aussteigen** und ihren **Handlungsspielraum erweitern**. Wer sich selbst positiv sieht, wird mit der Haltung „was ist (dennoch) möglich“ / Ressourcenorientierung an Probleme herangehen und diese **als lehrreiche Erfahrungen** nutzen.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie erleben, wie die 7 zentralen Resilienz-Faktoren wirksam werden
- altgewohnte Denkgewohnheiten und Lösungsstrategien werden angepasst
- Ihre persönliche Resilienz-Kompetenz steigt

EMPFEHLENSWERT FÜR...

- Mitarbeiter:innen und Führungskräfte

DAUER

- ab 1 Tag

