



## RESILIENZ TRAINING AGENDA<sup>1</sup>

Ein Resilienz-Training kann verschiedene Inhalte umfassen, um die Widerstandskraft, Gesundheit und Persönlichkeits-Entwicklung einzelner MitarbeiterInnen zu fördern.

### 1-Tages-Intensiv-Seminar

#### Vermittlung von Grundlagen:

Bedeutung von Resilienz und deren Grundlagen über fundierte Forschungs-Modelle, z.B. der Positiven Psychologie, M. Seligman und anderen Methodiken, Achtsamkeit und Widerstandskraft; Durch tiefere Einblicke aus wissenschaftlicher Sicht in das Thema Resilienz einsteigen.

#### Techniken und praktische Übungen:

- ◆ Vermittlung von erfolgreichen Techniken zur Stärkung von interpersonellen Fähigkeiten und Entwicklung der eigenen Widerstandsfähigkeit, Selbststeuerung und Selbstführung (mental, physisch und psychisch), Selbstorganisation, Modelle für klare, transparente, offene Kommunikation;
- ◆ Biographie-Exkurs und Entdeckung des eigenen Selbst nach systemischen Grundsätzen.
- ◆ Stressbewältigung, Widerstandskraft und Selbstführung über verschiedene Modelle, z.B. transaktionales Stressmodell von R. Lazarus, Akzeptanz nach Lewin, usw.
- ◆ wirksame und teamfördernde Kommunikation, Modelle F. Schulz-von-Thun – Nachrichtenquadrat und Sender-Empfänger-Modell, M.B. Rosenberg – GfK, Bedürfnis- und Gefühlsnavigation;
- ◆ weiterführende Angebote entdecken, die Resilienz stärkend wirken und erproben.
- ◆ Zielbild entwickeln und formulieren.

---

<sup>1</sup> Exemplarische Agenda, die Trainings werden immer individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst.