

Stark und widerstandsfähig im Beruf

Resilienz-Training für alle Berufsgruppen

Unsere Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren grundlegend verändert. Die Herausforderungen werden immer komplexer, dynamischer und unvorhersehbarer. Für Unternehmen ist es wichtig, dass Mitarbeiter die Fähigkeit entwickeln, flexibel und resilient auf Veränderungen zu reagieren.

In diesem Workshop zeige ich ihnen, wie sie ihre persönliche Widerstandskraft gezielt aufbauen und nachhaltig stärken können. Durch praxisnahe Methoden und bewährte Strategien lernen sie, Belastungen besser zu bewältigen, Ressourcen effizient zu nutzen und auch in stressigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren.

Der Workshop fördert nicht nur die individuelle Resilienz, sondern trägt auch zu einer positiven Unternehmenskultur bei, in der Flexibilität, Gesundheit, Motivation im Mittelpunkt stehen.

Seminarziele

- **Bewusstwerden** über allgemeine und individuelle Stressfaktoren sowie Entwicklung von Strategien zur Stressvermeidung und -bewältigung
- **Stärkung der Gesundheitskompetenz:** Erlernen praktischer und alltagstauglicher Methoden zur Steigerung des Energielevels und der Widerstandskraft
- **langfristige Erhöhung der Unternehmensstabilität und der Kundensicherheit** durch bewusster und resilientere Mitarbeiter

Inhalte

Ich – Hier – Jetzt

- Erspüren der eigenen Befindlichkeit
- Erkennen allgemeiner und persönlicher Stressoren

Ich bin – Ich habe – Ich kann

- Entwicklung eines Bewusstseins für äussere Ressourcen,
- der eigenen inneren Stärke und
- individuell erworbene Fähigkeiten

Ich bin Ich

- Transformation von Defiziten in Kompetenzen
- Voraussetzungen für Selbstliebe erkennen und Selbstvertrauen entwickeln

Ich – Du – Wir

- Erkennen der Wichtigkeit positiver Beziehungen als tragfähige gesundheitliche Ressource

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

1-Tages-Seminar Inhouse (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen

Raumanforderungen: ruhiger Raum,
Beamer, Flipchart, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

