



# STARKE STRATEGIEN FÜR SCHWIERIGE ZEITEN

Das Basistraining für Entwicklung und Stärkung Ihrer Resilienz in der Arbeitswelt

Resilienz nennt man die Kräfte, die es möglich machen, dass Menschen schwierige Situationen und Krisen ohne langfristige Beeinträchtigungen meistern und sogar gestärkt daraus hervorgehen. Wie können Sie einer Arbeitswelt standhalten, die Sie mit gewaltigen Veränderungen, Herausforderungen, Druck und Stress konfrontiert? Wie können Sie mit Komplexität, Vielfalt und Konflikten umgehen?

Neben dem persönlichen Stress und Herausforderungen in Ihrem Privatleben müssen Sie sich mit wachsendem Arbeitspensum, schwierigen Kunden oder Vorgesetzten, Zielvereinbarungen, Umstrukturierungen, dem Verkehrsstau und vielem mehr auseinandersetzen.

Viele dieser Begebenheiten können Sie nicht direkt beeinflussen.

Sie können sich Ihre Kollegen nicht immer aussuchen und dennoch müssen Sie mit Ihnen kooperieren. Sie sind mit neuen Arbeitsprozessen unzufrieden, dennoch müssen Sie damit umgehen.

Dieses Training zeigt Ihnen wesentliche Perspektiven und Schlüsselkompetenzen auf, wie Sie in Zukunft anspruchsvolle Situationen besser und gelassener angehen können. Sie stärken Ihre eigene Resilienz für einen konstruktiven Umgang mit dem täglichen Druck.

## ZIELE

- Kennenlernen und Erlernen der Schutzfaktoren der Resilienz.
- Entwickeln Ihrer Fähigkeit, der Realität so gegenüber zu stehen, wie sie ist, sich selbst und die eigenen Gefühle miteingeschlossen.
- Nutzen der eigenen, besonderen Talente, Wissen und Erfahrungen, um das zu tun, was das Beste für Sie ist - entdecken Sie, was in Ihnen steckt.
- Einen gelasseneren Umgang mit Stress und belastenden Situationen finden, indem Sie Ihr inneres Kraftpotential nutzen.

## INHALTE

- Das Resilienz-Modell als Ganzes und die sieben Faktoren nach Gruhl/Körbächer ([www.resilienzzentrum.de](http://www.resilienzzentrum.de)).
- Die Resilienz-Faktoren trainieren.

## METHODEN

- Dialogorientierte Wissensvermittlung.
- Interaktive Übungen.
- Selbst - und Gruppenreflexion.
- Moderierter Erfahrungsaustausch.
- Entspannungsübungen.
- Arbeitshilfen für den Transfer in den Alltag.

## AM ENDE DER WEITERBILDUNG WERDEN SIE:

- Auch bei ständigen Veränderungen schnell wieder die Kontrolle über die Situation gewinnen.
- Widrige Umstände und Rückschläge verkraften.
- Flexibel auf Herausforderungen reagieren und Lösungen finden.
- Ihre Stimmungen steuern und sich wieder in Balance bringen.
- Krisen überwinden und daraus persönliche Stärke gewinnen.



Réf. 2920

### » ZIELGRUPPE

Alle Interessierte.

### » WEITERBILDNERIN

**Renée FABER**

Resilienz-Coach und Resilienz-Trainerin, systemischer Coach mit Schwerpunkt Teamcoaching und Führungskräfteentwicklung, Supervisorin, Stressmanagementtrainerin.

### » TERMINE

**07.05.2020 und 08.05.2020**  
09:00-17:00

**18.06.2020**  
08:30-12:30

18 Fortbildungsstunden  
Formation certifiée

### » KOSTEN

350 €  
(das Mittagessen ist im Preis inbegriffen)

### » SPRACHE

Lëtzebuergesch

### » ORT

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess

**En cours de demande  
de validation pour les  
professions de santé par le  
Ministère de la Santé**