
Resilienztraining: Widerstandsfähigkeit bei Belastungen stärken

Teilnehmerkreis:

ist breit gefasst, da alle Menschen unabhängig von ihrer beruflichen Rolle, davon profitieren können

Seminarziele:

Ausgangspunkt für die Entwicklung des Resilienzkonzepts ist die Beobachtung, dass nicht alle Menschen, die widrigen Bedingungen ausgesetzt sind, Schaden nehmen. Etwa jeder dritte Mensch verfügt über so viel Widerstandsfähigkeit (Resilienz), dass er belastende Ereignisse und ungünstige Rahmenbedingungen gut verkraftet (vgl. Siegrist, 2010). Resilienz meint also die psychische und mentale Widerstandskraft und Flexibilität von Beschäftigten im Umgang mit steigenden beruflichen und privaten Anforderungen. Insofern eignet sich dieses Modul in Ergänzung zu anderen Dialog-Modulen wie „Erkennen psychischer Belastungen“, „Einfügung eines BGM-Systems“, „Wertschätzend führen“ oder „Umgang mit Burnout von Mitarbeitern“ Es wird ein zweigleisiges Vorgehen empfohlen – Verändern der Rahmenbedingungen, soweit dies möglich ist und gleichzeitig Stärkung der inneren eigenen Widerstandsfähigkeit.

Ziel ist dabei, die eigene Resilienz zu stärken und

- Konstruktive Denkmuster nutzen
- Umgang mit unangenehmen Emotionen verbessern, angenehme Emotionen bewusst hervorrufen
- mit Krisensituationen aktiv umgehen, Anzahl verfügbarer Handlungsmöglichkeiten erhöhen

Das Seminar trägt weiterhin dazu bei, Ihr Selbstmanagement auf dem Weg zur Resilienz erhöhen:

- Gedanken klären und neu formulieren, Gedankenaustausch - Zuhören bei der Gedankenarbeit, Techniken der Umbewertung, Stop-Technik
- Gefühle akzeptieren, Reflexion zu Botschaften der Gefühle, sinnvoller Umgang mit Ärger, Angst, Langeweile, Freude, Neugier, Dankbarkeit,
- Verhalten: Entscheidungen auf der Basis von eigenen Werthaltungen, günstiges Entscheiden, Fallbearbeitung der Teilnehmenden

Seminarinhalt:

Einführung

Fahrplan und Resilienzmodell als roter Faden im Programm

Erfahrungen und Fragen der Teilnehmenden

Analyse der eigenen Resilienz durch die Teilnehmer

Überblick: Säulen der Resilienz und Schritte zu ihrer Stärkung (Reevich & Shatté, 2003)

In Kontakt zu sich selbst und seinen Gedanken kommen

sich selbst wahrnehmen; Kurzinspektion der derzeitigen Situation im Hier und Jetzt, Achtsamkeitsübung

Gedanken beobachten in kritischen Situationen, Sammlung in Einzelarbeit

Kennenlernen destruktiver und konstruktiver Denkweisen

Denkfallen identifizieren und durch konstruktive Denkweisen ersetzen (gemeinsam am Beispiel, dann in KG an eigenen Situationen) + Fazit und Fragen in der Gruppe klären

Kennenlernen und Erproben verschiedener Techniken: Stop-Technik, Ressourcenbilder, positive Selbstinstruktion, Hinweise an einen Freund

Konstruktiver Umgang mit Krisen und Problemlösungskompetenz erhöhen

Vorgehen und Möglichkeiten

Erkennen bisher genutzter Fähigkeiten und Unterstützungswege

Fakten akzeptieren und kleine nächste Schritte gehen

Gefühle und Bedürfnisse erkennen und ansprechen

Akzeptieren von Gefühlen, sich selbst unterstützen und ermutigen, sich Hilfe holen

Angenehme Gefühle bewusst hervorrufen

Zehn Werkzeuge zur Steigerung des positiven Quotienten nach Fredrickson
Offenheit, innige, zwischenmenschliche Beziehungen, fünf gute Taten an einem Tag, für Ablenkung sorgen, gegen negative Gedanken argumentieren, Kraft tanken in der Natur, Stärken erkennen und nutzen, Achtsamkeitsmeditation, sich selbst akzeptieren, Dankbarkeit ritualisieren

Umsetzung in den Alltag fördern

Möglichkeiten der Reflexion installieren (Tagebuch, Gespräche, Gruppen)
Zielsetzung und Unterteilung in Teilschritte
Sich für erfolgreiche Umsetzung belohnen
Umgang mit Rückschritten und Hindernissen (Vorabimpfung)
Netz von Hilfe aufbauen und um Hilfe bitten

Selbstmanagement auf dem Weg zur Resilienz

Gedanken klären und neu formulieren, Gedankenaustausch - Zuhören bei der Gedankenarbeit, Techniken der Umbewertung, Stop-Technik
Gefühle akzeptieren, Reflexion zu Botschaften der Gefühle, sinnvoller Umgang mit Ärger, Angst, Langeweile, Freude, Neugier, Dankbarkeit,
Verhalten: Entscheidungen auf der Basis von eigenen Werthaltungen, günstiges Entscheiden,

Fallbearbeitung der Teilnehmenden

Resümee

Klärung der restlichen offenen Fragen
Resümee und Feedback, Was nehme ich mit?

Termin / Ort - Nr.: 27.-28.04.2020 / Dresden - **4511**

Preis: 740,00 € zuzügl. MWSt. (incl. Unterlagen, Verpflegung, Getränke, Kaffee)

Frühbucherpreis: 690,00 € zuzügl. MWSt. (bei Buchung bis 02.03.2020)

Leitung: **Frau Dr. Sigrun Fritz;** Dipl.-Psych.; Dipl.-Päd., Sozialpsychologische Trainerin
Dozentin / Trainerin / Beraterin mit Tätigkeitsschwerpunkt
Gesundheitsförderung, Personalentwicklung, Evaluation

*Angaben vom Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung der Bundesagentur für Arbeit (IAB), 2018, Panel von 6000 ost- und 9000 westdeutschen Betrieben/Organisationen.