

Resilienz und Achtsamkeit für Fach- und Führungskräfte

Sich selbst und andere fürsorglich managen

Gruppe	6-12 Teilnehmer:innen
Trainerin	Tina Tschage Coach und Trainerin in der Personal- und Organisationsentwicklung
Dauer	<ul style="list-style-type: none">• Präsenz-Workshop: 2 Tage (z.B. jeweils 9-17 Uhr)• Webinar: 4x3 Stunden (z.B. an vier Tagen jeweils von 9-12 Uhr)
Beschreibung	<p>Dieses Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die lernen möchten, wie sie ihre psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) stärken und stabilisieren können. Resilienz ist die Fähigkeit, mit Belastungen und Krisen umzugehen, Rückschläge wegzustecken und daraus für zukünftige Herausforderungen gewinnbringend zu lernen.</p> <p>Die Strategie der „Stehaufmännchen“ kann sich jeder aneignen und für sich nutzbar machen. Diese Schlüsselkompetenz dient nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern ist auch notwendig, um Anzeichen für Überlastung bei Mitarbeitenden frühzeitig erkennen und Hilfestellung geben zu können.</p> <p>Durch anschauliche Beispiele und Übungen lernen die Teilnehmenden die körperlichen Mechanismen von Stress und somit auch sich selbst besser kennen und entwickeln dadurch ein neues Selbst-Bewusstsein. Sie untersuchen gemeinsam ihr persönliches Lebens- und Arbeitsumfeld auf die wichtigsten Stressoren und erarbeiten ihre ganz individuellen Strategien, diese zu entschärfen.</p>
Ziele	Die Teilnehmenden lernen, psychische Widerstandskräfte bei sich selbst und ggf. ihren Mitarbeiter:innen und Kolleg:innen zu entdecken, zu fördern und effektiv einzusetzen. Dies führt nicht nur zu größerer persönlicher Ausgeglichenheit, sondern auch zu mehr Stabilität und Kraft für die Herausforderungen des Alltags.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Die Physiologie von Stress: Was passiert, wenn mein Körper im dauerhaften Alarm-Zustand ist?• Zürcher Ressourcen Modell: Wie die wissenschaftliche Legitimation des Bauchgefühls mein Leben erleichtert.• Sympathikus und Parasympathikus – wie aktiviere ich diese beiden Freunde meines Lebens?• Resilienz-Training: Wie komme ich aus Krisen gestärkt heraus?• Mind-Set: Wie mein Denken auch mein Fühlen bestimmt – und anders herum.• Ggf.: Die Resilienz der Mitarbeitenden stärken• Ggf.: Soziale Verantwortung in virtuellen Teams übernehmen
Methoden	Input, Dialog, Gruppenarbeit, persönliche Reflexion, Körperwahrnehmung, ggf. begleitendes individuelles Coaching.