

# So kommen Sie innerlich stark und leistungsfähig durch die Krise



---

## 5-moduliges interaktives Live Online Training „Resilienz“

***Für alle, die Schluss machen wollen mit Passivität. Hier gibt es wertvolle Impulse für den aktiven Umgang mit Veränderung, Raum für Austausch und persönliches Wachstum.***

Der Wandel fordert uns heraus – privat und auch beruflich. Das schwächt uns.

Wünschen Sie sich, in diesen Zeiten widerstandsfähiger zu sein, damit Sie körperlich und psychisch gesund und leistungsfähig bleiben? Dann lassen Sie sich von Ihren Resilienz-Schlüsseln leiten:

- o Wir alle haben sie: Verhaltensweisen und Denkmuster, die uns helfen, stark durch Krisenzeiten zu gehen.
- o Wir alle können sie jederzeit trainieren und weiter ausbauen.
- o Uns allen eröffnen sie einen wertvollen Schatz: ein Mehr an innerer Widerstandskraft.

In diesem interaktiven Live Online Training nehmen wir den Resilienz-Schlüsselbund gemeinsam in die Hand. Mit viel Austausch und leichten alltagstauglichen Übungen machen wir uns auf den Weg: hin zu mehr innerer Stärke.

### Teilnehmerkreis

Das Training richtet sich an Menschen im Job, mit und ohne Führungsverantwortung. Für alle, die sich selbst besser verstehen und weiterentwickeln wollen. Hier sind Sie richtig, wenn Sie auf der Suche nach erfolgversprechenden Lösungsansätzen sind, die Ihren Weg durch den Wandel erleichtern und ihn gelingen lassen. Raus aus dem passiven Erdulden von Veränderung – rein in aktives Umgehen damit!

### Anzahl Teilnehmer/-innen

Um intensives Lernen und Wachsen an einem persönlichen Thema zu gewährleisten, arbeiten wir in einem sicheren Raum mit einer festen Gruppe, die aus maximal 9 Personen besteht.

### Und das nehmen Sie mit

Am Ende des Seminars

1. wissen Sie um die 8 Schlüssel der Resilienz und haben ein Repertoire an Übungen, die Sie im Alltag zurück in die Aktivität bringen und aus alten Mustern holen.
2. haben Sie persönliche Entwicklungsfelder für sich eruiert und konkrete Schritte im Kopf, die Sie für Ihre Weiterentwicklung gehen möchten.
3. sind Sie mit der Gruppe gewachsen und haben wertvolles Feedback erhalten.

# So kommen Sie innerlich stark und leistungsfähig durch die Krise



---

## Inhalte und Ablauf

- Modul 1: Akzeptanz (Unveränderbares annehmen) & Lösungsorientierung (weg vom Hindernis – hin zu Möglichkeiten)
- Modul 2: Selbstwirksamkeit (statt machtlos selber wirksam werden) & Optimismus (bewusst das Gute in den Blick nehmen)
- Modul 3: Netzwerkorientierung (Herausforderungen gemeinsam schultern) & Eigen-Verantwortung (mit Verantwortung für sich selbst sorgen)
- Modul 4: Zukunftsorientierung (mit Vision nach vorne schauen) & Sinn (für Stimmigkeit, die uns gesund erhält)
- Modul 5: Follow up: Was hat sich schon verändert, und wo liegen Entwicklungspotentiale? Platz für Fragen & wo nötig, vertiefen wir...

## Methoden

Impulsvortrag, Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussion, Reflexionsaufgaben für den Transfer

## Technische Voraussetzungen

Stabile Internetleitung

Laptop oder PC mit Bildschirm

Mail Account

Webcam

Mikrofon und Lautsprecher

Notizblock und Stift