

**Zielgruppe:** Teams in Sozial- und Wirtschaftsunternehmen

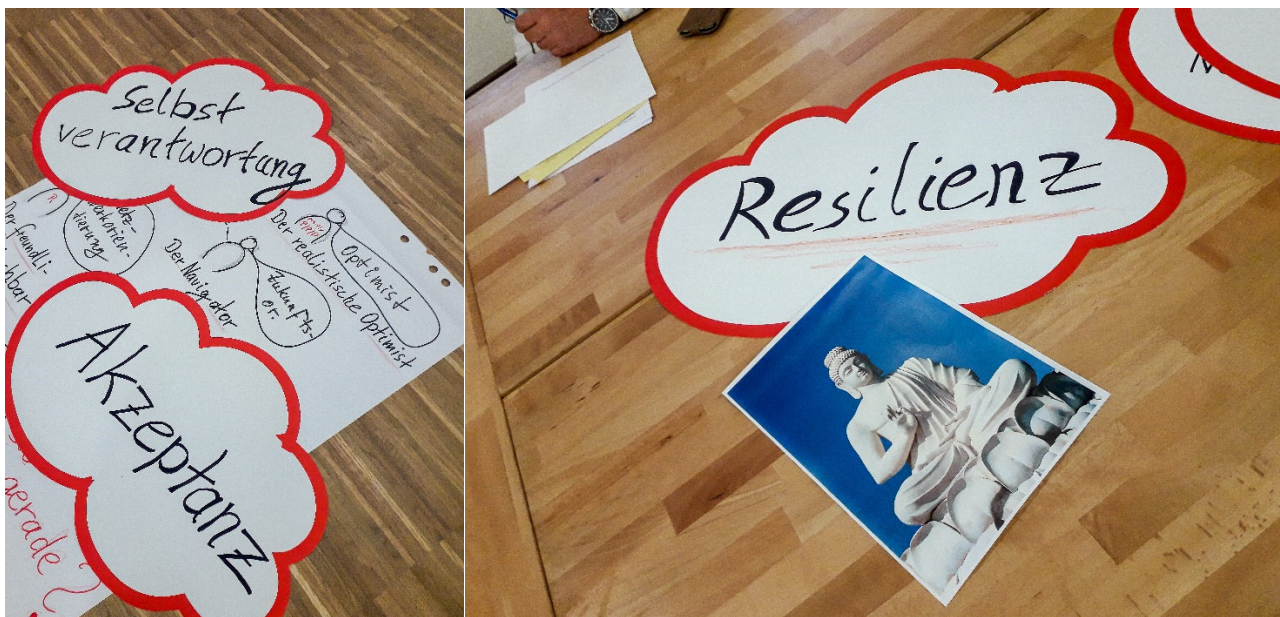
**Kurzbeschreibung:**

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer\*innen die sieben Säulen der Resilienz kennen. Resilienz wird oft auch als „innere Widerstandskraft“ oder „inneres Immunsystem“ bezeichnet und ist für jeden Menschen erlernbar.

Unsere „innere Widerstandskraft“ hilft uns dabei, an Herausforderungen zu wachsen, dabei handlungsfähig und gesund zu bleiben. Resilienz bedeutet aber auch, aktiv Selbstfürsorge und Stress-Regulation zu betreiben.

Gearbeitet wird im Workshop deshalb mit dem S-O-R-K-Modell. Stressoren aus dem eigenen Arbeitsbereich können so erst beschrieben werden, um dann Möglichkeiten der Bewältigung zu finden. Außerdem wird ein „inneres Resilienz-Team“ eingeführt, das die sieben Säulen praktisch anwendbar macht.

Für die Teilnahme ist es erforderlich, sich auf eine „Brise“ Selbstreflexion ein zu lassen, dann erwartet Sie ein spannender Tag!



**Inhalte:**

- Definition **Resilienz**, Vorstellung der sieben Säulen (Akzeptanz, Optimismus, Selbstverantwortung, Selbstregulation, Lösungsorientierung, Beziehungen und Netzwerke gestalten und Zukunftsorientierung)
- Vertiefende, **selbstreflexive Übungen**
- Erkenntnisse, die qualitativ zur **Stress-Regulation** im Arbeitsalltag eingesetzt werden können
- Alltagstaugliche „**Quick-Tips**“ zum erweitern resilienten Handelns
- Übungen zur **Selbstfürsorge** (z.B. „Grenzen wahren“).

## Ziele:

- Teilnehmer\*innen finden individuelle Möglichkeiten der Stressbewältigung, die sie im Arbeitsalltag anwenden können
- Teilnehmer\*innen lernen theoretische Grundlagen zum Thema Resilienz kennen
- Möglichkeiten, auf emotionale Belastungssituationen flexibler zu reagieren (Selbstregulation) werden individuell erarbeitet
- Der Workshop vermittelt die Kompetenz, eine gesunde Haltung gegenüber Arbeitsprozessen in den eigenen Arbeitsalltag zu übersetzen und dort qualitativ zu leben.

## Methodik:

Vortrag, Gruppenarbeit, Kleingruppenarbeit, Selbstreflexion, kreative und erlebnisaktivierende Methoden, Imagination, Achtsamkeit.

## Teilnehmerzahl:

6-12 Personen

**Dauer:** 7 Stunden Arbeitszeit (+1 Stunde Mittagspause)

**Preis:** Preise erhalten Sie auf Anfrage

