

im virtuellen  
Klassenzimmer

Kurzarbeit?

Für Selbstzahler!

Sie befinden sich durch die Corona-Krise in Kurzarbeit und möchten die Zeit nutzen, sich weiter zu qualifizieren?

## Resilienz

### Eigene Potenziale entdecken und gewinnbringend einsetzen!

Es gibt Menschen, die trotz Misserfolg den Kopf nicht in den Sand stecken. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus souverän hervor. Dahinter steckt die Resilienz: Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein.

Im Arbeitsalltag bedeutet dies trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen zu bleiben sowie aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen. Nutzen Sie Ihre eigenen Ressourcen noch besser und setzen Sie neue Strategien ein.

#### Seminarziele

- Sie lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen
- Sie stärken Ihre Widerstandskraft und Ihren Ressourcenreichtum durch eine klarere Selbstwahrnehmung, Selbstführung und realistische Akzeptanz
- Sie werden souveräner und gelassener im Umgang mit stürmischen Zeiten
- Sie loten Ihre Handlungsspielräume und Optionen optimaler aus
- Sie wahren Ihre Grenzen und agieren mit realistischen Zielen

#### Seminarinhalte

##### Was ist Resilienz?

- Historie des Begriffs und Bedeutung für die Entwicklung der eigenen psychischen Widerstandskraft
- Resilienz, emotionale Intelligenz, Salutogenese und Stressbewältigung – wie hängen sie zusammen?
- Der Rahmen persönlicher und beruflicher Wirksamkeit

##### Faktoren und Schlüsselemente für mehr innere Widerstandskraft

- Die sieben Resilienzstrategien: von Emotionssteuerung bis hin zu Zielorientierung
- Die Methoden: von Achtsamkeit bis hin zu konstruktivem Denken
- Schritt für Schritt zu mehr Resilienz
- Dem Wandel begegnen, Situationen akkurat einschätzen
- Wechselwirkung von Körper-Gedanken-Handlungen
- Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Selbstführung auf dem Weg zu erhöhter Widerstandskraft und Ressourcenreichtum
- Ziele setzen, Methoden gewinnbringend und individuell nutzen

##### Resilienz-Coaching

- Analyse des eigenen Resilienzprofil
- Resilienz-Baukasten für den Büroalltag
- Grundmuster, Einstellungen und Bewertungen überprüfen
- Achtsamkeit kennenlernen und nutzen
- Handlungsspielräume klarer erkennen
- Konkrete Vorhaben festlegen und Commitment

##### Reflexion und Transfer anhand persönlicher Fallbeispiele

#### Zielgruppe

Teilnehmer, die Ihre eigenen Ressourcen noch besser nutzen wollen und neue Strategien entwickeln möchten.

#### Voraussetzungen

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### Termine

- 19./22. - 24.06.2020
- 21.09. - 24.09.2020

#### Dauer

- Teilzeit:  
4 Tage, 16 Unterrichtsstunden  
jeweils von 18:00 - 21:15 Uhr

#### Kosten (bei Nachweis von Kurzarbeit)

- 200,00 € inkl. Unterlagen

#### Unterrichtsform

- Präsenzunterricht  
im virtuellen Klassenzimmer

#### Abschluss

- Teilnahmebescheinigung mit Inhalten

#### Zentrale Information und Beratung

##### Martin Vorhauer

Heinrich-Grone-Stieg 4  
20097 Hamburg

Tel. 040 23703-404

Fax 040 23703-410

Mail: m.vorhauer@grone.de

