

Stärkung der persönlichen Resilienz durch Ressourcen- und Stressmanagement

- In der Ruhe liegt die Kraft -

Teilnehmerkreis/Zielgruppe:

Führungskräfte und Mitarbeiter

Programmüberblick:

Viele Menschen haben in der aktuellen schnelllebigen und durchgetakteten Zeit das zumeist als unangenehm empfundene Gefühl, weitgehend fremdgesteuert zu sein und „nur noch zu funktionieren“.

Die Teilnehmer erkennen im Seminar, wohin ihre Energien fließen, wo Energien zufließen und lernen, wie sie mit ihren Kräften optimaler umgehen, diese wieder aufladen und zunehmend die Selbststeuerung ausbauen können. Sie erkennen individuelle Möglichkeiten, ihren Tagesablauf und den Umgang mit ihren eigenen Ressourcen befriedigend zu gestalten und so ihre individuelle Widerstandsfähigkeit zu erhöhen

Inhalte:

- Standortbestimmung und individuelle Energiebilanz
- Stress – Ursachen und Wirkungen - Was hat empfundener Stress mit mir zu tun? Erschöpfungssymptome
- förderlicher und kontraproduktiver Umgang mit Stress
- individuelle Leistungsanreize und Veränderungsmöglichkeiten
- Grundlagen einer gesundheitserhaltenden Lebensführung
- Resilienzfaktoren – was uns Menschen in innere Stabilität bringt und Widerstandsfähigkeit fördert
- Chaos und Krise – wie stärke ich mich selbst und bleibe leistungsfähig?
- Entspannungs- und Stressabbautechniken für Zuhause, den „Notfall“ und zwischendurch
- Wirbelsäulenentlastungs- und Augenentspannungsübungen
- Möglichkeiten, den Aufbau von Stress zu verhindern bzw. Möglichkeiten mit Stress umzugehen, wenn man mittendrin steckt
- Zusammenstellen eines individuellen „Ressourcenkoffers“ zur Erhaltung und Stärkung der persönlichen Resilienz

Die Schwerpunkte orientieren sich an den Themen und am Bedarf der Teilnehmer

Methoden:

- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Selbstreflexionen
- Diskussionen
- Übungen
- kurze Theorie-Einheiten
- Rahmenprogramm mit Entspannungstechniken

Dauer:

2 Tage