

Stark durch Resilienz: Stressbefreit und gelassen im betrieblichen Alltag

Seminar-Inhalte

Was ist Stress und wie wirkt er?

- Differenzierung zwischen Eu- und Distress
- Stress als messbare Größe?
- Symptome: Wie reagiert der Körper und wann?

Was ist Resilienz?

- Psychische Widerstandskraft und innere Stärke
- Fähigkeit, Rückschläge zu verkraften und auch in schwierigen Situationen sich und andere zu motivieren
- Fähigkeit und Bereitschaft, auch bei großen Herausforderungen selbständig und verantwortlich gemeinsam mit anderen Lösungen zu suchen

Resilienz als Erfolgsfaktor für innovative Unternehmen

- Kreativer und durchsetzungsfähiger durch starke, belastbare Beschäftigte und Teams
- Resilienz als Bestandteil aktiver betrieblicher Gesundheitsarbeit und Unternehmenskultur
- Konsequente Umsetzung der Balance-Score-Card: Mitarbeiterzufriedenheit, Qualität und Kundenzufriedenheit als ebenso wichtiges Unternehmensziel wie Gewinn anerkennen

Resilienz – psychologische Grundlagen, Hintergründe und wissenschaftliche Erkenntnisse

- Warum kommen einige Menschen besser mit Belastungen zurecht als andere?
- Persönliche Faktoren und Muster, innere Haltung im Umgang mit Krisen, Denkfallen, Grenzen etc. als Schlüssel – Stand der Resilienzforschung

Resilienz kann man lernen – Techniken und Tipps für Sie und Ihr Gremium

- Eigene Stärken erkennen und ausbauen
- Die innere Haltung im Umgang mit schwierigen Situationen und Krisen ändern
- Eine eigene Lebensperspektive für eine gute Work-Life-Balance entwickeln
- Fremdbestimmung abbauen – auch als Betriebsrat
- Eigenverantwortung und Selbstschutz vor psychischer Überbelastung: Grenzen erkennen und setzen
- Verschiedenheit als Chance nutzen, Beziehungen auch im Betriebsrat systematisch aufbauen und pflegen, das Team stärken
- Gemeinsam stark: systematisch Widerstände und Ängste vor Veränderung abbauen

Inhouse-Seminar Anfragen

Für dieses Seminar stehen aktuell keine Termine zur Verfügung, gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Inhouse-Seminar Termin. Sie erreichen uns telefonisch unter **05621 73936** oder per Email an seminar@institut-gem.de. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Seminarfakten

Dauer

3.5 Tage

Preise*

1. Teilnehmer: 1590 €

3. Teilnehmer: 1490 €

*Seminargebühren zzgl. Hotel- und Verpflegungskosten und der gesetzl. MwSt. Staffelpreise gelten für Teilnehmer aus einem Gremium zum selben Termin.