



Resilienz - Training

Erfahren. Wissen. Umsetzen

Anpassung an
unterschiedliche
Zielgruppen.
Freiwillige
Teilnahme

Für Privatpersonen oder Teams (aus dem Business-Kontext) die

- vor Herausforderungen stehen
- Psychisch belastet sind
- Negativen Stress erfahren
- Ihr Gefühl für die eigenen Werte verloren haben
- Wenn die negativen Gefühle das Miteinander bestimmen

Inhalt:

- Vermittlung der Resilienzfaktoren vor einem wissenschaftlichen Hintergrund
- Vermittlung von Erfahrung durch praktische Übungen
- Resilienz: Was ist das?
- Was ist Stress und wie finde ich einen konstruktiven Umgang damit?
- Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl stärken
- Persönliche Werte und soziale Unterstützung finden
- Steuerung von Gefühlen

Formate:

- Tagesworkshop
- Kurzworkshop
- Vortrag

Umfang:

8-12
Teilnehmer
/Innen

Fokus:

- Förderung und Training von Resilienzfaktoren:
- Stärkung des psychischen und körperlichen Wohlbefindens,
 - Herausforderungen besser bewältigen
 - konstruktiverer Umgang mit Krisen und widrigen Umständen auf dem beruflichen Weg
 - Wieder mit den eigenen Werten in Verbindung sein
 - Gefühle reflektieren und bewusst machen und die Steuerung übernehmen

Ziele:

- Resilienzstärkung durch:
- Wissensvermittlung
 - Kompetenzsteigerung
 - Einstellungsänderung

Leitung:

Dr. Therese Kienle
(Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie)
mail@dr-therese-kienle.de