

Resilienztrainer Ausbildung (offenes Seminar)

Das betriebliche Gesundheitsmanagement unterstützen

Zielgruppe: Alle Trainer, Coaches, Mitarbeiter, Führungskräfte oder Teamleiter, die didaktische Vorkenntnisse haben.

Ziele: Sie lernen wie Sie

- gestresste Mitarbeiter beraten und unterstützen können.
- den Krankenstand durch das Thema verringern können.
- die Zufriedenheit der Mitarbeiter erhöhen und damit auch deren Motivation.
- das betriebliche Gesundheitsmanagement unterstützen können.
- Stresstrainings Inhouse abdecken können.

Seminarinhalte: Die Ausbildung ist in 3 Bausteine aufgeteilt:

1. Baustein - 3 Tage

Hintergrund zu dem Thema

- Emmy Werner Studie
- Zahlen, Daten, Fakten zum Thema
- Verbindung zu anderen Themen

Unsere 8 „Flügel“ der Resilienz

- Selbstwahrnehmung
- Eigensteuerung
- Grenzen erweitern
- Realistischer Optimismus
- Aktive Situationssteuerung
- Soziale Kompetenz
- Zielorientierung
- Verantwortung übernehmen

Selbstwahrnehmung

- Entschleunigung und Pausen
- Achtsamkeit und innerer Dialog
- Bedürfnisse
- Verhaltensmuster

Körpergefühl

Eigensteuerung

- Selbstvertrauen
- Motivation
- Wertearbeit
- Glaubenssätze
- Meine Stärken

Resilienztrainer Ausbildung (offenes Seminar)

Das betriebliche Gesundheitsmanagement unterstützen

2. Baustein - 3 Tage

Grenzen erweitern

- Improvisation
- Kreativität
- Perspektivenwechsel
- Szenarien durchspielen
- Synergien erkennen

Realistischer Optimismus

- Bewegung und Emotionen
- Mentale Einstellung
- Umgang mit Krisen
- Einstellungen und Körperhaltung

Aktive Situationssteuerung

- Neues Verhalten generieren
- Akzeptanz der Situation
- Akzeptanz der Krise /des Konfliktes
- Tatkraft entwickeln

Soziale Kompetenz

- Soziale Kontakte nutzen
- Konflikte bearbeiten
- Beziehungen gestalten
- Netzwerke bilden
- Empathie
- Emotionale Intelligenz
- Persönlichkeitstypen

3. Baustein - 3 Tage

Zielorientierung

- Fokussieren
- Zukunft gestalten
- Lösungsfindung
- Visionen / Wünsche
- Erfahrungen nutzen
- Entscheidungen treffen

Verantwortung übernehmen

- „Ich“ entscheide
- Verantwortung für sich
- Verantwortung für andere
- Verantwortung für die Situation
- Transaktionsanalyse
- Dramadreieck
- Emotionen akzeptieren

Abschluss mit Prüfungsaufgabe

Resilienztrainer Ausbildung (offenes Seminar)

Das betriebliche Gesundheitsmanagement unterstützen

Methoden: Vortrag, praktische Übungen, Gruppenarbeiten,
Selbstreflexion und Diskussion.

Dauer: 3 x 3 Tage