



## **Resilienz**

### **Innerlich stark durch den Alltag**

Auch in stürmischen Zeiten gesund zu bleiben oder gar gestärkt aus Krisen hinauszugehen ist eine wünschenswerte Eigenschaft, welche in Fachkreisen Resilienz genannt wird. Diese innere Stärke kann gelernt werden.

Dem nimmt sich dieser Workshop an.

Was verstehen wir unter dem Begriff «Resilienz»? Was macht diese erstrebenswerte Widerstandskraft aus und was haben Freunde, Optimismus, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit damit zu tun? Wie resilient verhalte ich mich im Alltag bereits und welche Faktoren könnten noch gestärkt werden? Wie könnte diese innere Stärke in schwierigen Alltagssituationen positiv zum Tragen kommen?

Diesen Fragestellungen gehen die Teilnehmenden im Workshop auf den Grund und entwickeln einen eigenen Plan zur Stärkung ihrer persönlichen Widerstandskraft.

#### **Ziel**

Die Teilnehmenden

- erfahren, worum es beim Thema Resilienz geht und wie diese mit persönlicher Stressbewältigung und Salutogenese zusammenhängt (Nutzen von Resilienz).
- kennen verschiedene Resilienzfaktoren.
- sind sensibilisiert, wie sie ihre Resilienzfaktoren stärken können, und setzen bei ihren Potenzialen und unter dem Motto «Stärken stärken» auch gezielt bei ihren Stärken an.
- wissen, wie sie mehr Resilienz in ihren Alltag einbauen können.

#### **Zielgruppe**

- Mitarbeitende und Führungskräfte

#### **Nutzen**

- Bewusstsein über eigene Resilienzfaktoren und vermehrte Nutzung der eigenen Stärken im Alltag
- Resilienter Umgang mit schwierigen Situationen für mehr Gelassenheit und Gesundheit

#### **Inhalt**

- Grundlagen der Resilienz, wichtigste Faktoren, Resilienz in konkreten Situationen, Nutzen
- Selbsttest Resilienz zur Ermittlung persönlicher Stärken und Handlungsfelder
- Förderung der Resilienz durch die Stärkung einzelner Resilienzfaktoren – ansetzen bei Stärken und Potentialen
- Anwendung anhand konkreter Alltagssituationen
- Persönlicher Entwicklungsplan für mehr innere Stärke

#### **Dauer**

½ Tag (plus Vorbereitungsaufgabe und Anleitung für Follow Up)