

# Resilienztraining

## Die Strategie der „Steh-auf-Menschen“

**Ziel :** Ziel des Seminars ist die Förderung der individuellen und organisationalen Resilienz. Diese Fähigkeit zu innerer Stärke vereint Widerstandskraft mit Flexibilität und unterstützt damit die Veränderungskompetenz eines Menschen.

**Inhalt :** Warum werden einige Menschen besser mit Misserfolgen, Niederlagen oder Krisen fertig als andere ? Offensichtlich verfügen diese „Steh-auf-Menschen“ über die Fähigkeit, selbst in schwierigen Situationen ihre seelische Widerstandskraft aktivieren zu können – sie sind besonders resilient. Die Anforderungen der Arbeitswelt sind enorm gestiegen. Mitarbeiter werden von einer Flut komplexer Fragestellungen und Probleme förmlich überrollt. Ein Großteil der Menschen befindet sich deshalb am Anschlag ihrer Kräfte. Was die betroffenen Mitarbeiter brauchen, um diese Herausforderungen zu meistern, ist die Fähigkeit zur Selbststeuerung und Komplexitätsbewältigung sowie Stressresistenz. Mit anderen Worten : eine Stärkung ihrer Resilienz, denn sie erleichtert den Umgang mit Veränderungen und dadurch das Überleben in der heutigen krisenreichen Arbeitswelt.

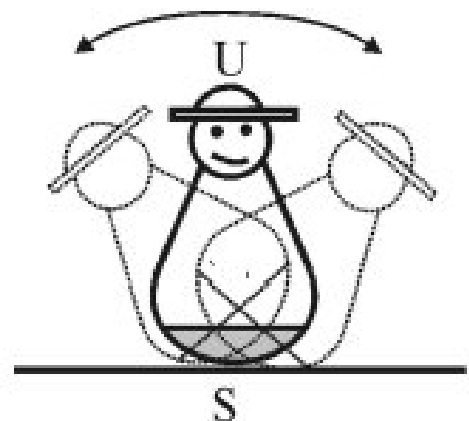
- Ihr individueller Resilienz-Test
- Die Kauai-Studie
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Wie Sie fehlende Resilienz erkennen können
- Wie Sie Ihre Resilienz gezielt fördern können

**Methoden :** Es wird eine breite Palette von Vermittlungstechniken eingesetzt : Theorievermittlung, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch. Neben der Information wird Wert auf eine wirkungsvolle Aneignung der Seminarinhalte durch aktives Lernen gelegt. Umfangreiche Einzel- und Kleingruppenarbeit ermöglichen echte Lernfortschritte. Ausführliche Seminarunterlagen.

**Zielgruppe :** Mitarbeiter aller Ebenen.

**Teilnehmer :** maximal 18

**Dauer :** 2 Tag à 8 Stunden



# Resilienztraining

Die Strategie der „Steh-auf-Menschen“



**Seminarunterlagen**

# Inhalt

<b>1.</b>	<b>Der Resilienz-Fragebogen</b> .....	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Was ist Resilienz ?</b> .....	<b>9</b>
2.1	Mit Krisen und Schwierigkeiten fertig werden.....	9
2.2	Die Kauai-Studie.....	11
2.3	Resilienz als Prozeß.....	11
<b>3.</b>	<b>Die sieben Säulen der Resilienz</b> .....	<b>12</b>
3.1	<b>Optimismus</b> .....	<b>14</b>
3.1.1	Auswertung des Resilienz-Fragebogens.....	14
3.1.2	Woran Sie fehlenden Optimismus erkennen.....	15
3.1.3	Wege zu mehr Optimismus.....	15
3.1.4	Übung für mehr Optimismus.....	16
3.2	<b>Akzeptanz</b> .....	<b>17</b>
3.2.1	Auswertung des Resilienz-Fragebogens.....	17
3.2.2	Woran Sie fehlende Akzeptanz erkennen.....	19
3.2.3	Wege zu mehr Akzeptanz.....	19
3.2.4	Übung für mehr Akzeptanz.....	21
3.3	<b>Lösungsorientierung</b> .....	<b>22</b>
3.3.1	Auswertung des Resilienz-Fragebogens.....	22
3.3.2	Woran Sie fehlende Lösungsorientierung erkennen.....	23
3.3.3	Wege zu mehr Lösungsorientierung.....	24
3.3.4	Übung für mehr Lösungsorientierung.....	26

<b>3.4</b>	<b>Opferrolle verlassen</b> .....	<b>27</b>
3.4.1	Auswertung des Resilienz-Fragebogens .....	27
3.4.2	Woran Sie fehlende Selbstregulierung erkennen .....	28
3.4.3	Wie Sie sich selbst besser steuern .....	29
3.4.4	Übung für mehr Selbstregulierung .....	30
<b>3.5</b>	<b>Verantwortung übernehmen</b> .....	<b>31</b>
3.5.1	Auswertung des Resilienz-Fragebogens .....	31
3.5.2	Woran Sie mangelnde Selbstverantwortung erkennen .....	33
3.5.3	Wie Sie Selbstverantwortung übernehmen .....	34
3.5.4	Übung für mehr Selbstverantwortung .....	35
<b>3.6</b>	<b>Netzwerkorientierung</b> .....	<b>36</b>
3.6.1	Auswertung des Resilienz-Fragebogens .....	36
3.6.2	Woran Sie einen Mangel an Beziehungskompetenz erkennen .....	37
3.6.3	Wie Sie Ihre Beziehungen erfolgreich gestalten .....	38
3.6.4	Übung für mehr Beziehungskompetenz .....	39
<b>3.7</b>	<b>Zukunftsplanung</b> .....	<b>41</b>
3.7.1	Auswertung des Resilienz-Fragebogens .....	41
3.7.2	Woran Sie erkennen, dass es an Zukunftsgestaltung mangelt .....	42
3.7.3	Wie Sie mehr Einfluss auf Ihre Zukunft nehmen können .....	43
3.7.4	Übung für mehr Zukunftsplanung .....	44
<b>4.</b>	<b>Mein persönlicher Resilienz-Radar</b> .....	<b>46</b>
<b>5.</b>	<b>Inneres Leitbild eines resilienten Menschen</b> .....	<b>47</b>