

RESILIENZ STÄRKEN – PSYCHISCHE GESUNDHEIT FÖRDERN



Als Resilienz bezeichnet man die Fähigkeit von Systemen, aber auch des Menschen, mit Veränderungen umgehen zu können. Damit einher geht auch die Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen. Im Zusammenhang mit wachsendem Stress und zunehmenden Anforderungen in der Arbeitswelt besteht für alle Mitarbeiter die Gefahr einer Abwärtsspirale.

Dieses Seminar leitet dazu an, die eigenen, individuellen Belastungs- und Entlastungsfaktoren zu analysieren und Maßnahmen für sich selbst daraus zu entwickeln. So nehmen Sie Ihre eigene psychische Gesundheit selber in die Hand – denn „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“.



NACH BESUCH DIESES SEMINARS ...

- Kennen Sie Zusammenhänge zwischen Stress und psychischen Erkrankungen: und Sie wissen, wie sich Ihre psychische Gesundheit fördern lässt.
- Kennen Sie Ressourcen, die Sie stärker machen für den Umgang mit Belastungen und Ihnen zu mehr Ausgeglichenheit verhelfen.
- Wissen Sie welche Stressoren es in Ihrem Arbeitsleben gibt und wie Sie einige davon reduzieren können.
- Erkennen die Überlastungssignale bei sich selbst und kennen Unterstützungsangebote, die Sie in Anspruch nehmen können.
- Kennen Sie Handlungshilfen und Materialien, die Sie bei der Umsetzung unterstützen.

INHALTE

- Wie entsteht Stress und was bewirkt er?
- Wie werde ich gelassener?
- Wie lässt sich die psychische Gesundheit stärken?
- Innere und äußere Stressoren und Ressourcen ausbalancieren
- Welche Ressourcen hält die Arbeit bereit?
- Wie können Belastungen abgebaut werden?
- Woran erkennen Sie Überlastung bei sich?
- Wann ist es Zeit, Hilfe zu holen?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten stellt das Unternehmen zur Verfügung?

METHODEN

Eine abwechslungsreiche Mischung aus Theorie und Praxis garantiert fördernde und nachhaltige Lernprozesse

- Impulsvorträge
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Moderierter Erfahrungsaustausch
- Bewegungs- oder Entspannungsübungen zur Auflockerung
- Selbstvertrag – was mache ich anders?

DAUER: M 1-tägiges Seminar

Das Thema ist auch durchführbar als:

- S** Impulsvortrag/Workshop 18-180“
- L** Modulares Konzept (Vorabbriefing– Workshop Tag – individuelles Coaching)

Mitarbeiter(innen)

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:
info@gesundeperformance.de

