

 **Stärken stärken Modul II - Resilienz und Kommunikation**

2,5-tägiges Seminar

Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte, die auf Grund ihrer beruflichen Aufgabenstellung hohen Arbeitsbelastungen ausgesetzt sind.

Das Seminar baut auf Modul I auf.

Ziele:

- Transfer: Ergänzung, Nachhaltung, Umsetzung der Themen aus Modul I (mind-map), individuelle Erfahrungen im konkreten Arbeitsalltag
- Individuelle Stärken zum effektiven Stressmanagement anhand der Vorerfahrungen vertiefen, Widerstandskraft /Resilienz unter hoher Belastung aufrecht erhalten, Grenzen der Belastungsfähigkeit erkennen, präventiv für die eigene Gesundheit verantwortlich sein
- Team- und Führungskommunikation im Sinne organisationaler Gesundheit

Inhalte:

- Widerstandskraft (Resilienz) – Begriff und Inhalt
- Individuelle Resilienz und Stärken, Methoden zur Bestimmung und Förderung
- Achtsamkeit und Akzeptanz
- In Balance sein mit Anspannung und Entspannung (Übungen zur täglichen Praxis)
- Methoden der gesundheitsfördernden Kommunikation im Team: Anerkennung, Unterstützung, Abgrenzung
- In Balance sein zwischen Herausforderungen und Bedürfnissen
- Sinn und Wesensgerechtigkeit
- Individuelle Weiterentwicklungsprozesse (mind-map ergänzen, bearbeiten und nachhalten)

