

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

2,5 - tages Seminar

Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte, die auf Grund ihrer beruflichen Aufgabenstellung hohen Arbeitsbelastungen ausgesetzt sind. Das Seminar baut auf Modul I auf.

Ziele:

- Bezugnahme auf Modul I – Projekte persönlicher Weiterentwicklung weiterführen
- Individuelle Resilienzfaktoren zum effektiven Stressmanagement entdecken, Widerstandskraft aufbauen
- Stress und Stresskompetenz differenzieren
- Selbstakzeptanz und Selbstreflektion verbessern
- Kommunikationskompetenz bei Führungsaufgaben und im Team stärken
- Verantwortungsbewusstsein für eigene Gesundheit ausbauen
- Transfer: Gelerntes umsetzbar machen, individuelle Anliegen aus dem Arbeitsalltag integrieren

Inhalte:

- Widerstandskraft (Resilienz) – Begriff und Inhalt
- Individuelle Resilienz, individuelle Stressverarbeitungsstrategien
- 3 Säulen persönlicher Stresskompetenz, Passung zur eigenen Persönlichkeit
- Achtsamkeit und Akzeptanz
- Arbeit mit individuellen Persönlichkeitsanteilen und „Überlebensregeln“,
- Team - und Führungskommunikation im Sinne organisationaler Gesundheit
- Individuelle Weiterentwicklungsprozesse (mind-map ergänzen, bearbeiten und nachhalten)

