

Die eigenen Ressourcen stärken und managen



Programm

Mit einem kurzen theoretischen Überblick und praktischen Übungen werden in dem zweitägigen Resilienz Seminar Antworten auf folgende Fragen gegeben:

- Was ist Resilienz?
- Wofür brauchen wir Resilienz?
- Was kennzeichnet resiliente Menschen?
- Wie steht es mit meiner eigenen Resilienz?
- Welche Stärken besitze ich, welche Bereiche kann ich noch ausbauen?
- Was bedeutet Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung? Wie kann ich diese trainieren?
- Was sind persönliche Stressmuster, was stresst konkret und wie kann ich mit negativen Stress umgehen?
- Wie kann ich meine Werte und Ziele erkennen und definieren?

Seminarziel

Eine Reflexion und Auseinandersetzung mit all diesen Themen in Bezug auf die eigene Arbeits- und Lebenssituation ermöglicht die Entwicklung individueller Herangehensweisen. Teilnehmende kennen die individuellen Schutzfaktoren der Resilienz. Sie kennen persönliche Stärken und wie sie diese ausbauen können. Sie reflektieren Ihre persönliche Situation und können (negative) Denk- und Verhaltensmuster hinterfragen. Letztendlich gewinnen die Teilnehmenden so Sicherheit in einem fordernden Arbeitsalltag und finden ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung.

Methoden

Vermittlung psychologischer Modelle und anderer theoretischer Grundlagen, Selbstreflexion, moderierte Gruppendiskussionen, Gruppen- und Einzelarbeit, offener Erfahrungsaustausch, Vorbereitung auf Praxistransfer

Zielgruppe

Beschäftigte und Führungskräfte aller Branchen

Gruppengröße

Max. 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Referentin

Lisa Zimathies ist Psychologin (M.Sc.) am EO Institut. Als zertifizierte Business-Moderatorin (dvct) forscht sie zu und unterstützt Organisationen, Führungskräfte und Beschäftigte beim Auf- und Ausbau von Resilienz. Bereits während des Studiums untersuchte sie die Auswirkungen und Möglichkeiten zur individuellen Entwicklung und Stärkung von psychischer Widerstandskraft.

Teilnahmebeitrag

EUR 890,00 pro Person inklusive Seminarunterlagen und Verpflegung während des Seminars (zzgl. MwSt.)

Ort

EO Institut GmbH, Schumannstr. 17, 10117 Berlin

Nächster Termin

Do, 25.07.2019: 10:00 bis 16:00 Uhr & Fr, 26.07.2019: 09:00 bis 15:00 Uhr

Anmeldung

Bis zum 01.07.19 unter Angabe von Name, Unternehmen und Kontaktdaten per Email an akademie@EO-Institut.de

Informationen & Rückfragen

EO Institut GmbH, Schumannstraße 17, 10117 Berlin
Telefon (030) 400 40 700 Fax (030) 400 40 709
www.EO-Institut.de