

## **Widerstandskraft (Resilienz) stärken - mit täglichen Belastungen leichter umgehen**

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ sagte bereits Schopenhauer. Nutzen Sie dieses Seminar, um Ihre Widerstandskraft und damit Ihre Gesundheit im Berufsalltag zu stärken. Wachsende Herausforderungen, vielfältige Anforderungen, 24-Stunden-Erreichbarkeit und ständige Veränderungen lösen bei vielen Menschen das Gefühl aus, nur noch zu reagieren statt zu agieren, gelebt zu werden statt zu leben. Entwickeln Sie in diesem Seminar Ihr persönliches Gegenprogramm. Starten Sie – jetzt!

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter, die Ihre Widerstandskraft im Alltag stärken möchten

### **Ihr Nutzen:**

Sie reflektieren Ihre eigene Situation und Verantwortlichkeit  
Sie kennen die Bedeutung von Optimismus - dem psychischen Airbag gegen Krisen“.  
Sie erfahren, wie Ihnen die Akzeptanz mancher Situationen helfen kann  
Sie lernen lösungsorientiert zu Denken und zu Handeln  
Sie erfahren, warum die Planung der Zukunft für Ihre Widerstandskraft wichtig ist.

### **Inhalte:**

- Die Säulen der Resilienz
- Bedeutung einer optimistischen Grundhaltung
- Akzeptanz - Gelassenheit entwickeln
- Lösungen für schwierige Situationen finden
- Raus aus der Opferrolle
- Selbstwirksam sein
- Netzwerken hilft
- Agieren statt reagieren – Ziele setzen, die Zukunft planen

### **Dauer:**

1 Tag