



## **Resilienz – Die innere Stärke fördern und Stress begegnen**

*Resilienz – ist der Wunsch nach einer gesunden und wohltuenden Balance inmitten der beruflichen und alltäglichen Anforderungen.*

Der Begriff der Resilienz vereint eine Vielzahl von Aspekten, die zusammengenommen die innere Widerstandskraft bei Belastung, Stress und Krisen bilden. Hierunter fallen unter anderem die Selbstwahrnehmung, die Fähigkeit der Problemlösung, Selbststeuerung und der Umgang mit Stress.

Dabei ist Resilienz nichts Gegebenes oder Unveränderbares – vielmehr ist es möglich, die individuelle Resilienz zu fördern. Der eigenen Widerstandskraft auf die Spur zu kommen und auf diese zu achten, heißt allerdings nicht, dass reale Gegebenheiten ignoriert werden. Die eigene Resilienz zu stärken bedeutet, bewusst und mit Hilfe der eigenen Fähigkeiten, den alltäglichen Anforderungen zu begegnen.

In unserem Seminar bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, die Säulen der individuellen Resilienz kennenzulernen und bewusst Wege zu finden, diese im Alltag zu stärken. Hierunter zählen wir auch, die individuellen Auslöser für Stress zu erkennen, um diesen entsprechend früh begegnen zu können. Methoden der Selbstfürsorge und Achtsamkeit sind ebenso Bestandteil des Seminars.

### **Zentrale Inhalte auf einen Blick**

- Resilienz – die sieben Säulen kennen und in die Praxis umsetzen
- Innere Stärke im Berufsleben fördern
- Persönliche Stressregulation – was hilft wirklich
- Persönliche Ressourcen nutzen
- Unter Druck Entscheidungen fällen können
- Individuelle Warnsignale erkennen
- Methoden zur Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- Aspekte der (Work-) / Life-Balance
- Selbstverantwortung und Selbststeuerung
- Situationen nach Möglichkeit aktiv gestalten
- Gruppendiskussionen & Übungen

