



Resilienz-Impulse (online)

Ressourcenorientiert und gesund mit alltäglichem Stress umgehen

Die eigenen Ressourcen bewusst einzusetzen und für deren Regeneration zu sorgen wird in unserer durch komplexe Anforderungen und geforderte Anpassungen an Veränderungen geprägten Zeit immer wieder zur Herausforderung. Resilienz steht für die Fähigkeit, auch unter herausfordernden Bedingungen gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln und umzusetzen. Mal wieder runter zu kommen und die Gedanken zu sortieren, anstatt durch die Ereignisse getrieben immer hektischer in Aktionismus zu verfallen, ist häufig die bessere Strategie. Ein achtsamer Umgang mit uns zur Verfügung stehenden Ressourcen macht gesunde Stressbewältigung möglich.

In sechs einstündigen Online-Impulsen gibt der Workshop Anregungen für einen resilienteren Umgang mit den Herausforderungen des Arbeits- und Lebensalltags.

Ziel: Ressourcenorientiert mit alltäglichem Stress umgehen

Format: 6x1 h (online)

Inhalte:

- 1 Impuls – Fokuswechsel – gesunde Distanz zum Problem herstellen
- 2 Impuls – Stopp-Strategien – Negativdynamiken unterbrechen
- 3 Impuls – Notfallkoffer – Sofortmaßnahmen zur Stressregulation
- 4 Impuls – Positiv denken – Positives in den Alltag bringen
- 5 Impuls – Achtsame Pausen – Termine mit mir selbst
- 6 Impuls – Selbstfürsorge in den Alltag bringen

Methoden: Präsentation, interaktive Übungen, Mental-, Bewegungs- und Entspannungstechniken

Referentin:

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach.