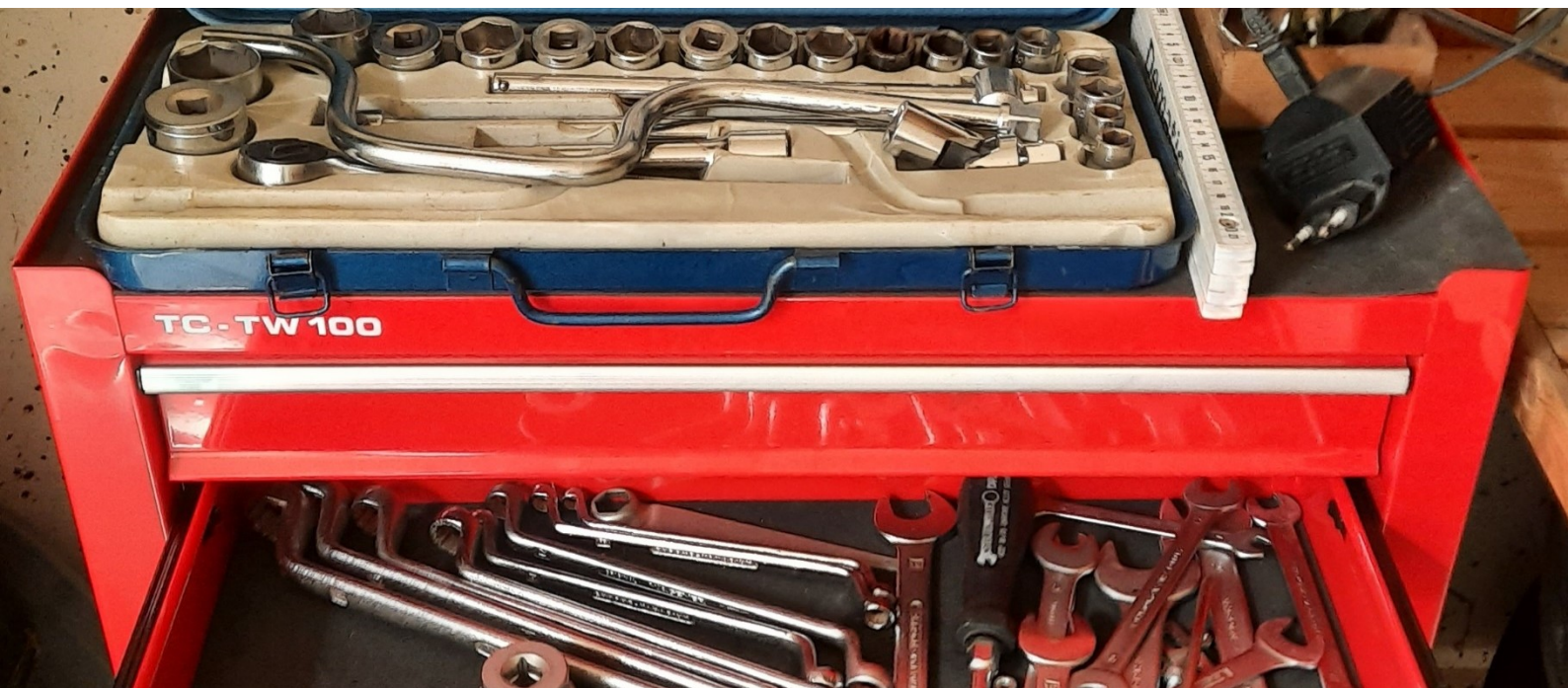




Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



Resilienz-Werkstatt

Besser mit dem umgehen, was wir nicht beeinflussen können

Wir haben es nicht immer in der Hand, wie sich die Verhältnisse verändern. Unklare Perspektiven verunsichern und erschweren es, motiviert und lösungsorientiert die weiteren Entwicklungen selbst mit zu gestalten. Sich vor diesem Hintergrund nicht in Negativdenken und destruktiven Team-Dynamiken zu verlieren, sondern vorhandene Energiequellen zu nutzen, sich gegenseitig zu unterstützen und den Freiraum zu bewahren, sinnvolle Grenzen zu ziehen, stärkt individuelle und gemeinsame Ressourcen. Resilienz steht für die Fähigkeit, auch unter widrigen Umständen gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln. In den meisten Fällen hilft es schon viel, Energiefresser zu identifizieren und die vorhandenen Ressourcen effizient zu nutzen.

Im Workshop erhalten Sie Praxisimpulse für einen resilienten Umgang mit Herausforderungen.

Ziel: Ressourcen stärken - Gesundheit und Motivation erhalten

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte

Format: Tagesworkshop in Präsenz

Inhalte:

- (Selbst-)bewusst werden – Bewusstmachen eigener und gemeinsamer Ressourcen
- Destruktive Denk- und Kommunikationsstile verändern – konstruktive Denkmuster entwickeln
- Ressourcen aktivieren – eigenes Zielbild entwickeln und Zielverstärker nutzen

Methoden: Wissensbausteine, interaktives Erarbeiten resilienter Bewältigungsstrategien und praktische Übungen zu deren Umsetzung

Referentin:

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