

RESILIENZ: *Mit den Herausforderungen wachsen!*

*„Geist und Sinn sind wie ein Fallschirm,
sie arbeiten am Besten offen.“*

Hintergründe

Widerstandskraft und Frustrationstoleranz – Fähigkeiten welche abhanden kommen können. Trotz hoher Belastungen psychisch und mental gesund bleiben und an Herausforderungen wachsen können – dieser Entwicklungspfad führt zur persönlichen Entfaltung und zum Integrationserhalt. Im Kontext von Productive Ageing wird Resilienz zur übergeordneten Fähigkeit um sich von Rückschlägen rasch erholen und im Arbeitskontext gesund und sinnvoll altern zu können.

Was meint Resilienz im Kontext meiner Lebensführung? Welche persönliche Haltung und Einstellungen sind förderlich? Wodurch kann ich meine Resilienzfähigkeit stärken?

In welchen Situationen wird meine Resilienz besonders beansprucht?

Was benötige ich von meinem Umfeld zur konstruktiven Bewältigung?

Diese zentralen Fragestellungen stehen im Zentrum dieses erfahrungs-orientierten Seminars.

Ziele

- Resilienz verstehen und integrieren können
- Anker und Rituale entwickeln – Arbeiten mit Materialien
- Stärkung erleben und Persönlichkeit entwickeln
- Identitätsarbeit und Reflexion der eigenen Rollenführung

Inhalte (Fokusbereiche: Productive Ageing, Arbeitspsychologie, Mentaltraining)

- Grundlagen
- Widerstandsfähigkeit in Krisen – wachsen oder scheitern?
- Falldarstellung
- Einfach Sprachlose Ausdrucksmöglichkeiten
- Quellen der Spannkraft und Elastizität
- Weisheitsgeschichten und Meditation
- Erfahrungsaustausch

Methoden: Kurzinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Gestaltarbeit, Erfahrungsaustausch, Rekonstruktionsübungen, Ressourcenübungen,

Zielgruppe: Menschen welche an Ihren fordernden Situationen wachsen möchten, Menschen, welche in Führung, Betreuung, Pflege und Schulung tätig sind, Interessierte;

Dauer: 2 Tage

„Wer keine Zeit für Gesundheit hat wird sich viel Zeit für Krankheit reservieren müssen.“

IFUM INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ
UND MOTIVATION EU

Internet: www.ifum.eu

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: office@ifum.eu