

Resilienz 4 Business



Was ist Resilienz?

Resilienz beschreibt die psychische **Widerstandskraft**. Sie ist der Schutzschirm für die Seele. Resiliente Menschen stehen nach dem Straucheln wieder auf, sie wissen um ihre Grenzen und sie tragen positive Gedankenmuster in sich. In unserer Arbeitswelt brauchen wir heute Menschen, Teams und Führungskräfte, die mit beruflichen und privaten Anforderungen umgehen und Gestaltungsmöglichkeiten wahrnehmen können.

Resilienz stärken

Resilienz ist nicht nur angeborener Wesenszug, sie lässt sich aufbauen und stärken. Im eTraining erkennen die TeilnehmerInnen die kritischen Faktoren für psychische Belastung. Durch einfache Selbsttests erfolgt eine Einschätzung der persönlichen Ist-Situation. Einen Programmschwerpunkt bilden die vielfältigen Methoden, um gesund, gelassen und stark im Arbeitsumfeld zu bestehen.



Multimediales eTraining

Lernen zum Erlebnis machen – Kerngedanke sämtlicher Programme der CSC Consulting – findet sich auch in Resilienz4Business wieder, dass in Zusammenarbeit mit ExpertInnen entstand. In vier Modulen wird abwechslungsreich mit Videoclips, Audio, Bildsprache, Tests, Reflexionsblättern, einem Erfolgstagebuch etc. ein komplexes Thema spannend aufbereitet.

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter eines Unternehmens

Lernzeit

ca. 2 Stunden

Das Programm entwickelt seine individuelle Länge entsprechend der Anforderungen, die der Teilnehmer stellt und kann in kleinen Sequenzen, alleine oder auch mit Freunden oder dem Partner genutzt werden.

Vorschlag: Module in kleinen Einheiten gleich in den eigenen Alltag übernehmen, anpassen und leben. Aus einem 2 Stunden Programm, kann so ein interessantes und begleitendes Selbst-Coaching Instrument entstehen. Die Zeit spielt dann keine Rolle mehr, es geht um die individuelle Unterstützung des Einzelnen.

Lerninhalte Resilienz 4 Business

Modul 1: Ich-Stärke

- Schlüsselbund für Resilienz
- Gedankenmuster entdecken
- Vier Lebenssäulen
- Burn-out-Triade
- Freudenberger 12-Phasen Modell
- Energiequellen
- BEEP-Prinzip
- Energiekuchen
- Antreiber und Erlauber
- Erfolgstagebuch

Modul 2: Zeitmanagement

- Zeit/Energie investieren: Wo? Und wo nicht?
- Smarte Ziele
- Richtige Prioritäten/ABC-Analyse
- Konzentration auf das Wesentliche
- Delegieren/Freiraum gewinnen
- Tagesplanung
- Pufferzeiten
- Erreichbarkeit immer und überall?
- Kräfte bündeln

Modul 3: Fitness und Ernährung

- Beruflich belastbar = körperlich fit?
- Trainieren und Regenerieren im Wechselspiel
- Fitness Einstufungstests
- Die drei Eckpfeiler Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit
- Kräftigungs- und Dehnungsübungen für Arbeitsplatz und zu Hause
- Ernähren oder Essen?
- BMI und Leistungsbilanz

Modul 4: Leadership

- Management und Leadership
- Eisbergmodell
- Salutogene Führung
- Persönliche Führungskompetenz
- Dem eigenen Ausbrennen vorbeugen
- Verdacht Burnout: Was tun?
- Empfehlungen für MitarbeiterInnen-Gespräche
- Leitfaden für Führungskräfte

