

Corona und Stress: Resilienz - Wie komme ich durch die Krise?

 Live Online Training

Dauer : 7 Stunden

Nr. : 7590

Inhouse-Paket : Auf Anfrage

In dieser Session lernen Sie neben dem Begriff und der Bedeutung von Resilienz viele praktische Tipps kennen, um sich selbst zu stärken und auch in schwierigen Lebenssituationen widerstandsfähig zu sein. Unsere Lernplattform LearningHub @Cegos ist Bestandteil dieses Seminars. Neben den digitalen Seminarunterlagen ist das Training um weitere Lernformate und Medien angereichert. Um einen nachhaltigen Wissenstransfer in den Arbeitsalltag zu erzielen, wird das Seminar nach unserem 4REAL-Vorgehensmodell umgesetzt.

Dieses Seminar ist Teil dieses Qualifizierungsplaners:

Gesundheitsmanagement

Wer sollte teilnehmen:

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter.

Voraussetzungen

Es werden keine besonderen Kenntnisse vorausgesetzt.

Trainingsprogramm

Zur Zeit leben wir im Krisenmodus: Kontaktbeschränkungen, Home office und gleichzeitig Kinder betreuen, Unsicherheit, Angst um Kinder und Eltern. Wie halten wir das durch? „Resilienz“ – ein Wort aus dem Englischen: „Resilience“ heißt so viel wie Widerstandskraft oder Elastizität. Für uns heute beschreibt es eher die Fähigkeit, selbst in schwierigen Lebenssituationen und nach schweren Schicksalsschlägen wieder „da“ zu sein. Wie ein Stehaufmännchen wieder auf die Beine zu kommen. Resilienz ist das Immunsystem der Psyche, der Schutzschirm der Seele. Wie kann ich Resilienz stärken? Wie kann ich für mein Wohl sorgen? Welche Faktoren in mir und meinem Umfeld muss ich fördern?

Die sieben Säulen der Resilienz

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Das Verlassen der Opferrolle

- Das übernehmen der Verantwortung für das eigene Leben
- Neue Netzwerke und die Zukunft planen und gestalten

Resilienz-Modell der Kompensation

Resilienz-Modell der Herausforderung

Resilienz-Modell der Interaktion

Resilienz-Modell der Kumulation

Hinweis

Die Durchführung findet virtuell statt. Sie erhalten einen Einladungslink zur Teilnahme. Idealerweise verfügen Sie über ein Headset.

Online Anmeldung:

Kundenservice | Tel. 0711 62010 100 | Fax: 0711 62010 267 | seminaranmeldung@integrata-cegos.de

<https://www.integrata-cegos.de/7590>

Generated on 25/09/2023