

Resilienz – wie wir unser psychisches Immunsystem stärken

Beschreibung

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, mit Herausforderungen, Veränderungen und Krisen so umzugehen, dass wir nicht nur bestehen, sondern im besten Fall gestärkt daraus hervorgehen. Gerade wenn gewohnte Strukturen wegbrechen und Unsicherheit entsteht, zeigt sich, wie stark unsere innere Widerstandskraft ausgeprägt ist. Resilienz ist jedoch keine fixe Eigenschaft, sondern eine Kompetenz, die sich – unabhängig vom Ausgangspunkt – lebenslang trainieren und gezielt entwickeln lässt.

In diesem Workshop setzen sich die Teilnehmenden mit ihren persönlichen Ressourcen, Denk- und Verhaltensmustern auseinander und erhalten praktische Methoden, um Belastungen bewusster zu begegnen. Sie lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen, reflektieren ihre eigenen Strategien im Umgang mit Krisen und entwickeln konkrete Ansätze, um motivierter, klarer und selbstverantwortlicher durch herausfordernde Situationen zu gehen.

Inhalte

- Empfehlungen zur Stärkung der inneren Widerstandskraft
- Der emotionale Ablauf in Krisen und Veränderungen (nach Kübler-Ross)
- Aufbau von Handlungskompetenzen im Umgang mit Belastungen
- Was reduziert Angst und aktiviert Ressourcen?
- Emotionale Intelligenz im Umgang mit Veränderungen
- Die 7 Säulen der Resilienz: Orientierung, Optimismus, Selbstwirksamkeit u. a.
- Tipps zur Stärkung von Motivation, Klarheit und Selbstverantwortung

Resilienz – wie wir unser psychisches Immunsystem stärken

Methodik

- Kurze Input-Impulse zu Resilienz und Veränderungsprozessen
- Selbstreflexion zu persönlichen Ressourcen und Belastungsmustern
- Praktische Übungen zur Stärkung der Resilienz (u. a. Perspektivwechsel, Ressourcenarbeit)
- Austausch und Ableitung individueller Strategien für den Alltag



The image shows a man in a black shirt and dark trousers sitting in a white chair. To his right is a graphic titled "Die Bedürfnisse jedes Menschen" (The needs of every person) illustrating Abraham Maslow's hierarchy of needs as a pyramid. The pyramid is divided into five levels from top to bottom:

- Selbstverwirklichung**
Kreativität, Freiraum, Problemlösung
- Wertschätzung**
Selbstvertrauen, Erfolg
- Soziale Bedürfnisse**
Familie, Freunde, Kollegen
- Sicherheit und Geborgenheit**
- Grundbedürfnisse zum Leben**
Luft, Wasser, Essen, ...

Below the pyramid, it says "Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow".

 caterva ONLINE

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!