

RESILIENZ - STARK FÜR VERÄNDERUNG

➤ Jetzt informieren und Workshop für Ihr Unternehmen buchen!

Die Arbeitswelt verändert sich rasant, die Anforderungen an Teams und Einzelpersonen noch schneller. Resiliente Mitarbeitende sind in der Lage, besser mit Stress und effektiver mit Herausforderungen umgehen. Diese Kompetenz lässt sich durch Trainings im Bereich Selbstwirksamkeit und emotionale Intelligenz deutlich verbessern. Resilienzmaßnahmen fördern somit eine Unternehmenskultur, die auf Unterstützung, Zusammenarbeit und positivem Umgang mit Herausforderungen basiert. Teams, die gemeinsam an ihrer Resilienz arbeiten, entwickeln stärkere Bindungen und ein tieferes Verständnis füreinander und sorgen für bessere Zusammenarbeit und mehr Gesundheit am Arbeitsplatz.

Ihr Mehrwert:

- Erhöhte Mitarbeiterzufriedenheit und Wohlbefinden
- Verbesserte Leistung und Produktivität
- Reduzierte Fehlzeiten und Fluktuation
- Förderung einer positiven Unternehmenskultur
- Erhöhte Anpassungsfähigkeit an Veränderung
- Stärkung des Teamzusammenhalts



Schritt 1: 90-minütiges Vorgespräch – Welche Themen und Herausforderungen stehen bei Ihrem Unternehmen im Mittelpunkt?
Schritt 2: Workshop-Durchführung
Schritt 3: 90-minütiges Review – Ergebnispräsentation und nächste Schritte



Dauer: 2 Tage online oder vor Ort
individuelle Anpassung oder Durchführung nach unserem Adaptive Growing[®] Lernkonzept auf Anfrage möglich
Personenzahl: ab 6 bis maximal 12 Teilnehmende
Kosten: 4.200,00 € zzgl. MwSt



Unsere Empfehlung

Kombinieren Sie Ihre Seminare zum Thema Resilienz mit unseren Angeboten zum Digitalen Mindset, dem Seminar "Generationenkonflikte in der Arbeitswelt" oder individuellem, systemischen Coaching



Effizienz und Innovation in der digitalen Welt
Jetzt anmelden und stark für Veränderung sein!

Inhalte

Grundlagen

Wir erarbeiten ein gemeinsames Verständnis von Resilienz und deren Bedeutung in Ihrem beruflichen Kontext

Selbstbewusstsein und Selbstreflexion

Wir schaffen Bewusstsein dafür, wie Selbstreflexion und die eigenen Reaktionen auf Stress und Druck verändert werden können

Emotionale Intelligenz

Wir entwickeln praxisnah Ihre Fähigkeiten im Bereich emotionalen Intelligenz, um Emotionen zu erkennen, zu verstehen und konstruktiv damit umzugehen

Stressmanagement

Wir identifizieren und üben Strategien zum Umgang mit Stressoren und effektive Techniken zur Stressbewältigung

Zeitmanagement

Sie erarbeiten ihre persönlichen Zeitmanagement-Techniken, um Prioritäten zu setzen und den Arbeitsalltag effizient zu gestalten

Zielsetzung und Zielklarheit

Wir üben eine geeignete Festlegung von klaren Zielen und Möglichkeiten zum Umgang mit sich verändernden Zielen

Selbstwirksamkeit

Wir fördern Ihren Glauben an die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern und positive Veränderungen herbeizuführen

Konstruktiver Umgang mit Fehlern

Die Entwicklung einer positiven Einstellung gegenüber Fehlern und Misserfolgen hilft Ihnen diese als Lerngelegenheiten zu betrachten