



Tagesworkshop „Resilienz – individuell und im Team“

Entdecken Sie die Kraft der Resilienz für Ihr Team und steigern Sie die Leistungsfähigkeit in einer sich ständig verändernden Arbeitswelt mit meinem exklusiven Tagesworkshop „Resilienz – individuell und im Team“. In diesem ganzheitlichen Workshop werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur in die Grundlagen der Resilienz eingeführt, sondern erhalten auch praktische Werkzeuge und Techniken, um ihre individuelle Resilienz zu stärken und die Team-Resilienz zu verbessern.

Der interaktive Workshop kombiniert fundiertes Wissen mit erlebnisorientierten Übungen, Reflexionen und Gruppendiskussionen, um ein tiefgreifendes Verständnis für die Bedeutung von Resilienz zu schaffen. Von der Identifizierung von Stressoren bis zur Aktivierung von Ressourcen im Team, von der Förderung von Selbstwirksamkeit bis zur Entwicklung einer wertebasierten Kommunikation – der Workshop bietet einen ganzheitlichen Ansatz, um das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nachhaltig zu steigern.

Durch die Vermittlung eines resilienten Mindsets, Skillsets, Toolsets und Feelsets ermögliche ich den Teilnehmenden, auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben und konstruktiv mit Belastungen umzugehen. Der Workshop fördert nicht nur das individuelle Wachstum jedes Teilnehmenden, sondern stärkt auch das Teamgefüge, fördert den Zusammenhalt und schafft eine positive Arbeitskultur, die Kreativität, Lösungsorientierung und Innovation begünstigt.

Ich biete Ihnen die Möglichkeit, die genaue inhaltliche Gestaltung gemeinsam mit mir in einer Auftragsklärung zu definieren. Ich lege großen Wert darauf, den Workshop passgenau auf die Bedürfnisse und Ziele Ihres Teams abzustimmen, um einen maximalen Mehrwert zu gewährleisten. Mögliche Schwerpunkte sind z.B.:

- Grundlagenwissen Resilienz: nützliche Modelle & Definitionen
- Stress - biologische & psychologische Auswirkungen
- Belastungssituationen und Ressourcen aufdecken
- Resilienzfaktoren und Stärken im Team aktivieren
- versch. Tools und Sofortmaßnahmen bei Stress und Irritationen
- Selbstregulation und konstruktiver Umgang mit Emotionen
- wertebasierte und resiliente Kommunikation
- Förderung von Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge und Achtsamkeit im (Arbeits-) Alltag

Kontaktieren Sie mich, um Ihren maßgeschneiderten Tagesworkshop zu planen und Ihr Team auf dem Weg zu mehr Resilienz, Zusammenarbeit und Erfolg zu unterstützen. Lassen Sie uns gemeinsam eine Arbeitsumgebung schaffen, in der Ihre Mitarbeiter gelassen agieren, resilient kommunizieren und gemeinsam Höchstleistungen erbringen können.