

Resiliente Mitarbeitende



Resilienz ist die Fähigkeit in Krisensituationen eigene Ressourcen zu aktivieren und Herausforderungen als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen. Resiliente Menschen erleben dieselben Schwierigkeiten und sind in gleicher Art und Weise Stressoren ausgesetzt wie andere, gehen jedoch mit diesen Herausforderungen anders um.

In dieser Schulung reflektieren Mitarbeitende ihren Umgang mit Herausforderungen und erhalten praktische Impulse zur Steigerung der eigenen Resilienz.

•

Ziele

- Die Resilienzfaktoren kennenlernen
- Die eigene Resilienz identifizieren und reflektieren
- Die eigene Widerstandsfähigkeit im Umgang mit Herausforderungen stärken
- Umsetzungsplan erstellen

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Inhalte

- Die acht Resilienzfaktoren
- Kernkompetenzen widerstandsfähiger Menschen
- Reflexion der eigenen Resilienz
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Umsetzungsplan für den Alltag

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit
Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch