Resiliente Teams

Resilienz ist die Fähigkeit in Krisensituationen Ressourcen zu aktivieren und Herausforderungen als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen. Resiliente Teams erleben dieselben Herausforderungen und sind in gleicher Art und Weise Stressoren ausgesetzt wie andere, gehen jedoch mit diesen Herausforderungen anders um.
In dieser Schulung reflektieren Mitarbeitende und Führungskräfte ihren Umgang mit Herausforderungen im Team und erhalten praktische Impulse zur Steigerung der eigenen, sowie der Team-Resilienz.

Ziele

- Die Resilienzfaktoren kennenlernen
- Die eigene sowie die Team- Resilienz identifizieren und reflektieren
- Die Widerstandsfähigkeit im Umgang mit Herausforderungen stärken
- Massnahmen erstellen

Inhalte

- Die acht Resilienzfaktoren
- Kernkompetenzen widerstandsfähiger Menschen
- Reflexion der eigenen Resilienz
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Handlungsfelder und Massnahmen erarbeiten

Leistung vivit

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

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
Tribschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch