



## Resilienz erhöhen – Stresslevel senken

### Ziel:

Dauerstress im Beruf und hoher Leistungsdruck sind weit verbreitet, jedoch empfinden manche Menschen diese Situation weniger belastend als andere. Besonders erfolgreich meistern Menschen mit einer hohen Resilienz, einer hohen psychischen Widerstandskraft, schwierige Situationen und gehen aus Krisen noch gestärkt hervor. **Ihre persönliche Widerstandskraft ist Ihre Resilienz!**

In diesem Training lernen Sie Ihren Stresslevel spürbar zu reduzieren, sich mehr Freiräume zu verschaffen und gleichzeitig Ihre persönliche Arbeitseffizienz zu steigern. Sie lernen die wichtigsten Regeln für einen intelligenten Umgang mit einer hohen Arbeitsbelastung, Krisen und Rückschlägen und trainieren, Stressauslöser zu identifizieren und neue Handlungsalternativen zu entwickeln.

**Zielgruppe:** Alle Mitarbeitende

### Inhalte:

- Stressfaktoren dauerhaft reduzieren und Ihre Belastbarkeit erhöhen
- Ihre Leistungsfähigkeit in akuten und in chronischen Belastungssituationen steigern
- Vom Nonstop-Modus zu einem gesunden Tagesrhythmus wechseln
- Strategien zur Bewältigung von Niederlagen und Krisen entwickeln
- entspannter denken und beunruhigende Gedanken in den Griff bekommen
- Innere Stärke entwickeln und Burnout vermeiden
- Ihre persönlichen Ressourcen bewusster einsetzen, dadurch effizienter arbeiten und mehr leisten

**Methoden:** Kurzvortrag, Moderation, Praxisübungen

**Dauer:** 2 Tage

**Gruppengröße:** max. 8 Personen