

Resilienz – Wie resilient sind Sie? Erfolgreich durch Erkennen und Ausbauen von „Schlüselfaktoren“

Seminar - Nr.: G 2

Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeiter

Seminarziel: Präventiv auf Erhalt und Förderung von physischer und psychischer Gesundheit hinzuwirken, so dass der alltäglichen Leistungsverdichtung erfolgreich begegnet werden kann. Individuelle Erfolgsmuster werden herausgearbeitet und ausgebaut, damit Krisen nicht zu Stolpersteinen des Lebens werden, sondern als Chancen konstruktiver Entwicklung genutzt werden können.

Seminarinhalte:

- Krisendynamik und Krisenbewältigung
 - Krisen und ihre Entstehung
 - Krisendynamik und Krisenstress
 - Krisen enthalten Aufgaben und Chancen
- Das Resilienzkonzept
 - Ressourcen
 - Der Dialektikprozess
- Resilienzfaktoren
 - Eine stabile Persönlichkeit
 - Eine proaktive Grundhaltung
 - Ein förderliches Umfeld
 - Eine bewährte Strategie
- Resilienzförderung
 - Übungen für Krisenzeiten
 - Wie kann ich mein eigener Wohlfühlmanager werden?
 - Fortschritt - aber wohin?
 - Wie kann Resilienz meine individuellen und gesellschaftlichen Kompetenzen stärken?
 - Methoden der Selbststeuerung und Flexibilitätssteigerung!
 - Innere Konflikte erkennen und lösen – kennen Sie Ihre Imperative?
 - Emotionen und Körpersignale!
 - Befürchtungen vs. Wirklichkeiten!
 - Handlungskontrolle und -Möglichkeiten!
 - Erwartungen an sich und andere!
 - Parallelbelastungen!
 - Systemische und persönliche Veränderung!
 - Belastungssituationen und wie kann ich daraus unbeschadet oder sogar gestärkt hervor gehen?!

Methodik:

- Vortrag, Diskussion
- Praktische Übungen

Referentin: Eva Reinhards

Zeit: Montag, 06.10.2025, 08.30 bis 12.00 Uhr,
13.00 bis 15.30 Uhr,
und
Dienstag, 07.10.2025, 08.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Saarländische Verwaltungsschule,
Konrad-Zuse-Straße 5,
66115 Saarbrücken,
Seminarraum im 1. Obergeschoss

Teilnehmerzahl: begrenzt auf 15 Personen

Teilnehmergebühr: 200,-- €

Ansprechpartner: Lars Claußen, Tel.: (0681) 9 26 82 12 oder
l.claussen@verwaltungsschule-saar.de