

Resilienz – die innere Widerstandskraft stärken



Leistungsdruck, komplexe Anforderungen, unvorhersehbare Ereignisse und Unsicherheiten begegnen uns im Arbeitsleben tagtäglich. Mit Hilfe von Resilienz kann es gelingen, mit diesen Herausforderungen positiv umzugehen und sich sogar persönlich weiterzuentwickeln.

Was aber bedeutet Resilienz? Und was unterscheidet resiliente von nicht-resilienten Personen? Wie helfen die sieben Säulen der Resilienz dabei, Herausforderungen im beruflichen Alltag souverän zu meistern? Und wie gelingt es, die eigene innere Widerstandskraft zu stärken? Diese Fragen werden im Rahmen dieses Kurses behandelt.

Ziele

- Den Resilienz-Begriff und dessen Relevanz für den Arbeitsalltag verstehen
- Die sieben Säulen der Resilienz kennen und in schwierigen Situationen nutzen können
- Optimismus fördern, stressige Situationen akzeptieren und lösungsorientiert handeln können
- Sich selbstbewusst Herausforderungen stellen und Verantwortung übernehmen können
- Das eigene Netzwerk nutzen und die eigene Zukunft aktiv gestalten können

Methoden

- Animierte Erklärfilme / Szenen
- Transferaufgaben
- Wissens-Check
- Interaktive Elemente

Gut geeignet für

- Alle mit und ohne Führungsverantwortung, die sich für berufliche Herausforderungen rüsten möchten und ihre innere Widerstandskraft trainieren möchten

Dauer

ca. 60 Minuten

Veranstaltungsort

Digitale Lernwelt der WVVP

Seminargebühr

Die Kosten für Seminare durchführung übernimmt die Bankenkooperation.

Anmeldung

[hier](#)