

## „Hinfallen, aufstehen, weitergehen: jetzt erst recht!“ (Training für Resilienz)

### Beschreibung:

Die Teilnehmenden lernen die 7 Säulen der Resilienz kennen und zu nutzen.

Sie wissen, wie sie Niederlagen so einordnen und verarbeiten, dass sie ein Sprungbrett für nächste Erfolge werden und dass das Fehler machen eine Chance für die persönliche Entwicklung darstellt.

Im Seminar stärken wir eine ressourcenorientierte innere Haltung, die mehr Lebens- und Arbeitsfreude freisetzen kann.



### Dauer:

2 Tage

### Inhalte:

Das Resilienz-Modell (mit wissenschaftlichen Grundlagen):

Nutzen und Alltagsbezug des Modells kennenlernen und sinnvoll integrieren

Entwicklungschancen nutzen – Niederlagen neu bewerten und aus Fehlern lernen

Die Prinzipien der sog. „Positiven Psychologie“ nach Seligman verstehen und einsetzen

Denkfallen und „Antreiber“ erkennen und Wege sehen, sie zu vermeiden

Um die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen wissen, sie würdigen und einsetzen

Achtsamkeit - die eigene Gesunderhaltung stärken