

Resilienz – Vierteiliges Follow-up-Programm



Follow-up zum vierteiligen Basisprogramm

www.resilienzconsulting.ch

Inmitten von Schwierigkeiten liegen günstige Gelegenheiten
Albert Einstein

Resilienz – Vierteiliges Follow-up Programm (8 – 14 Teilnehmende)

Steigern und Festigen der persönlichen Stresskompetenz – Achtsamkeit trainieren und zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe gelangen – Superressourcen kennen und bewusst und abrufbar machen – Kraftort definieren und verankern – Wissen über resiliente Teams und Beziehungsbedürfnisse erlangen und damit umgehen – Die Lehre der Stoa kennenlernen und für sich nutzbar machen

Modul I – Rückblick und Schwerpunkte (½ Tag)

- 7 Faktoren Resilienz-Modell
 - Schutzfaktoren vertiefen
- Achtsamkeit und Energiehaushalt
- Kraftort verankern
- Super-Ressourcen

Methoden

- Kurzreferate des Trainers
- Einzel-/Gruppenübungen
- Frage-/Diskussionsrunden
- Transferaufgaben

Modul II – Schwerpunkte (2 h)

- Team-Resilienz
- Beziehungsbedürfnisse (Schutzfaktor Bindung)
- Empathie und emotionale Intelligenz

Methoden

- Fachinputs durch Trainer
- Einzel-/Gruppenübungen
- Frage-/Diskussionsrunden
- Transferaufgaben

Module III – Vertiefung (2 h)

- Kaizen – die Kunst der kleinen Schritte
- Tiny Habits Methode
- Wertearbeit (Vertiefung)

Methoden

- Fachinputs durch Trainer
- Einzel-/Gruppenübungen
- Frage-/Diskussionsrunden
- Transferaufgaben

Module IV – Vertiefung (2 h)

- Stoizismus (Gelassenheit und stilles Glück)
- Entscheidungsfindung
- Kreativität

Methoden

- Fachinputs durch Trainer
- Einzel-/Gruppenübungen
- Frage-/Diskussionsrunden
- Abschluss/Alltagstransfer

Transferaufgaben

Transferaufgaben

Transferaufgaben