



RESILIENZ – DAS LEBEN ERFOLGREICH GESTALTEN,...

... das wünschen wir uns alle. Das Geheimnis psychischer Stärke liegt in drei Komponenten: mehr Mut, mehr Kraft und mehr Gelassenheit.

Psychologen nennen die Fähigkeit von Menschen, nach schweren Schicksalsschlägen ihr Leben geordnet weiterzuleben, Resilienz. Der Begriff stammt aus der Werkstoffkunde und beschreibt dort die Eigenschaften eines Materials, sich äußerem Druck anzupassen – und in seine ursprüngliche Form zurückzukehren, sobald die Belastung nachlässt.

Emmy Werner (*Entwicklungspsychologin*) übertrug den Begriff Resilienz in die Medizin und beschrieb damit die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber negativen Einflüssen.

» Krisen können jeden treffen «

Mit Krisen oder einem einschneidenden Lebensereignis besser umzugehen, können wir nicht wie Vokabeln lernen. Wir können aber darüber nachdenken, wie und mit welchen Partnern wir sie meistern können.



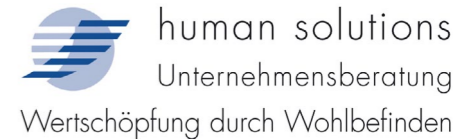
DENKANSTOSS

» Resilienz – das Stehaufmännchen-Prinzip «

Die Kraft der Inneren Stärke



Partner:



... UND WIE PFLEGEN SIE IHR WERTVOLLSTES KAPITAL?

Das Leben stellt uns vor immer neue Herausforderungen: Arbeit, Familie, Freundeskreis – nicht immer läuft alles so, wie wir uns das vorstellen.

Immer mehr Menschen fühlen sich überlastet. Die Bedeutung psychischer Erkrankungen nimmt zu.

Wer morgen noch leistungs- und wettbewerbsfähig sein will, muss heute investieren – vor allem in die Menschen. Denn mit der Gesundheit und der Motivation der Mitarbeiter stehen und fallen Qualität, Produktivität und Innovationskraft und damit die Zukunft des Unternehmens.

Die Kraft der Inneren Stärke

Gezielte Stärkung der psychischen Widerstandskraft im Unternehmen befähigt Menschen, Ihren Arbeitsaufgaben auf Basis langanhaltender Gesundheit erfolgreicher nachzukommen.

In einer lockeren kleinen Runde von Führungskräften einer möglicherweise für Sie überraschenden Art, möchten wir Sie gerne:

- ermuntern, durch neue Ideen, einen besseren und sichereren Stand im Leben und Beruf zu haben
- vertraut machen, mit Techniken, die das Team und die Teamfähigkeit stärken
- unterstützen, bei der (*Weiter*) Entwicklung machbarer und unternehmensbezogener Ansätze zum Erhalt Ihrer qualifizierten Arbeitskräfte auf einem immer stärker umkämpften Arbeitsmarkt
- sensibilisieren, sich mit Fragen der eigenen und der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen (*noch intensiver*) auseinander zu setzen
- befähigen, schwierige Lebenssituationen durch einen Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern (*Resilienz*).

Indirekte Ziele

- Kosten im Unternehmen durch Verringerung krankheitsbedingter Ausfallzeiten reduzieren
- Steigerung Ihrer Fähigkeit, Krisen und schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern
- Mitarbeiter langfristig ans Unternehmen zu binden
- Erhöhung Ihrer Produktivität durch eine bessere Bewältigung von täglichem Stress
- leichteres Agieren gegenüber Herausforderungen und Veränderungen, mehr Flexibilität durch innere Ruhe und Stärke.

TERMIN

Teilnehmer:

Die Gruppe wird aus maximal 12 Teilnehmern bestehen.

Termin:

Inhouse-Termine stimmen wir mit Ihnen individuell ab. Die Veranstaltung findet an zwei aufeinander folgenden Tagen jeweils von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr statt. Am 1. Tag bieten wir Ihnen an, ein abendliches Incentive von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr »Achtsamkeit & Genuss« zu besuchen. *Die Termine für offene Veranstaltungen finden Sie unter www.dotzloff-consulting.de*

Ort:

Das Hotel wird für eine sehr entspannte Atmosphäre und einen hoch professionellen Rahmen sorgen.

Freuen Sie sich auf zwei außergewöhnliche Tage, in einem außergewöhnlichen Seminarhotel, die Sie wie eine Woche Urlaub wahrnehmen können.

INHALTE

1. Tag - Teil 1 (10.00 Uhr bis 17.00 Uhr)
Einführungsgespräch / - workshop

» Resilienz ein Unternehmenswert «

- Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit – eine ganz persönliche Selbstanalyse, individuelle Resilienz Verfassung
- Gesundheit - Antrieb - Leistung
- Psychosomatik oder was der Volksmund spricht
- Leistungsfähigkeit – die wichtigsten Resilienzfaktoren – eine Kurzanalyse der persönlichen Charakteristika
- Stärken der psychischen Widerstandskraft
- Körper, Geist und Seele in Einklang bringen
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Anregungen für eine positive Lebenseinstellung und Erfolg
- Steigerung Ihrer Fähigkeit, Krisen und schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern. Trancereise zur inneren Stärke
- Akzeptanz, Erkennen von Krisen: Was ist eine Krise? – Wo stehe ich?

1. Tag - Teil 2 (19.00 Uhr bis 21.00 Uhr)
Incentive

» Achtsamkeit und Genuss «

- Wer achtsam, ist lebt im Hier und Jetzt - achtet auf sich selbst. Achtsamkeit bedeutet auch, den gegenwärtigen Moment, sich und seine Umwelt so bewusst und aufmerksam wie möglich und mit allen Sinnen zu erfassen.
- Achtsamkeit beim Essen ist eine gute Übung. Wer viele Dinge gleichzeitig tut, kann kaum genießen. Wollen Sie Genuss erleben, müssen Sie andere Dinge hintenanstellen und sich ganz auf diesen Augenblick einlassen. Bei einem gemeinsamen Kochen können Sie in aller Ruhe Geruch, Form und Farben der verwendeten Zutaten wahrnehmen und das Ergebnis mit allen Sinnen genießen.

Akteure:

Andreas Hubmann
human solution Unternehmensberatung -
Wertschätzung durch Wohlbefinden

Uwe Dotzloff
Dotzloff Consulting GmbH

Alexandra Mertens
BusinessCultura

2. Tag (09.00 Uhr bis 17.00 Uhr)
Praxis-Workshop – Lösungen

» Die 7 Wege zur Resilienz « Stehen wie ein Baum

- Optimismus: Positive Lebenseinstellung
Du kannst dich ärgern; verpflichtet bist du jedoch nicht dazu.
- Akzeptanz: Erkennen von Krisen: Was ist eine Krise? Wahrhaben „Ich bin betroffen,“
Erkennen: Status quo, Wo stehe ich?
Transfer: wer, drückt wie meine „Knöpfchen“?
Wie reagiere ich?
- Lösungsorientierung Ressourcen erkennen, Strategien, Transfer in die Praxis
- Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerk positiv denkender Menschen
- Zukunftsplanung = Ziele

Preis: 798 € (zzgl. gesetzliche Umsatzsteuer)

- Die Teilnehmer erhalten ein Teilnahmezertifikat.
- Es wird ein Fotoprotokoll der Veranstaltung erstellt.
- Im Preis enthalten sind die Workshop-Pauschale (*Tagungsgetränke, Obst, Mit-tagsmenü, Abendessen*).
- Die Übernachtung ist nicht im Preis enthalten.