

Resilienz Training: Widerstandskraft entwickeln, um aus schwierigen Situationen gestärkt hervorzugehen

Warum zerbrechen manche Menschen an Schicksalsschlägen und wie kommt es, dass andere aus einer Krise gestärkt hervorgehen? Was hat es mit der Stehaufmandler Mentalität auf sich?

In diesem Workshop lernen Sie mit Stress besser umzugehen und die innere Widerstandskraft mit den 7 Resilienz Faktoren – Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Emotionssteuerung, Verantwortung, Netzwerkorientierung und Zukunftsgestaltung – zu mobilisieren.

Resilienz ist die Fähigkeit erfolgreich mit schwierigen Lebensumständen umzugehen und dabei zu innerer Stärke zu gelangen. Die Kraft des Humors darf dabei nicht unterschätzt werden, ganz besonders im Umgang mit belastenden Lebenssituationen. Resilienz ist erlernbar und trainierbar.

Trainingsziele

- Selbstwertstärkung und Selbstwirksamkeit
- Krisen als Herausforderung sehen
- Lösungsfokussiertes Denken entwickeln
- Mit Gelassenheit schwierige Situationen meistern
- Die Opferrolle verlassen und Verantwortung des eigenen Handelns übernehmen
- Zur inneren Zufriedenheit finden
- Selbstreflexion
- Stärkung der Widerstandsfähigkeit
- Die eigenen Grenzen schützen und „Nein sagen lernen“
- Inneres Wachstum und Persönlichkeitsentfaltung
- Eigene Kraftressourcen entdecken
- Steigerung des inneren Wohlbefindens
- Achtsamer Umgang mit sich selbst

Trainingsinhalte

- Soll-Ist-Analyse Ihrer persönlichen Situation
- Begriffsbestimmungen: Salutogenese – Resilienz – Empowerment – Sinnlehre von Viktor Frankl (...trotzdem Ja zum Leben sagen)
- 7 Resilienz Faktoren
- Innehalten und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen
- Übungen zum Grenzen setzen
- Sie entwickeln Lösungen für schwierige Situationen aus ihrem persönlichen und beruflichen Alltag
- Annehmen – Aushalten – Akzeptieren und das Beste aus schwierigen Situationen machen

Methodik

- Informationsinput
- Diskussionen
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Ressourcenorientierte Übungen
- Fallbeispiele der TeilnehmerInnen
- Entwicklung von Strategien, um widerstandsfähiger zu werden
- Reflexion

Zielgruppe

Dieses Training richtet sich an alle Personen, die lernen wollen schwierige Situationen zu meistern.

Dauer: 1 Tag

Trainerin: Tamara Gunacker

Ich bin im Branchenbuch der Resilienz Experten gelistet.

https://issuu.com/wirtschaftsverlag/docs/branchenhandbuch_print_v2?e=3737764/30363788

Tamara Gunacker

Beratung/Coaching/Supervision/Training

Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin
Kindergartenpädagogin, Trauerbegleitung
Salutovisorin® (Förderung von Gesundheit)
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Trainerin, Coach
Diplomlehrgang für sozialpsychiatrische Arbeit

<http://www.tamara-gunacker.at>

beratung@tamara-gunacker.at

0699 / 81 27 20 78

Wurmbrandgasse 19/19

1220 Wien

