

### Inhalte

- Was ist Resilienz?
- Bedeutung von Resilienz in der heutigen Arbeitswelt
- Protektive Faktoren im Umgang mit Belastungen und Veränderungen
- Fünf Schritte zur Steigerung der psychischen Widerstandskraft

### Zielgruppe

- Mitarbeiter und Führungskräfte mit hohen arbeitsplatzbedingten Belastungen
- Mitarbeiter und Führungskräfte, die von Changemanagementprozessen betroffen sind

### Umsetzung

- Methoden:  
Vortrag, teilnehmerzentrierte Methoden wie zum Beispiel Kartenabfrage, Gruppenarbeit, Praxisübungen
- Teilnehmerzahl:  
maximal 12 Personen
- Seminardauer:  
eintägig, 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Ort:  
firmenintern oder in externen Räumlichkeiten



Foto: lisegance/iStockphoto.de

Resilienz beschreibt die Widerstandskraft, mit Belastungen aus Arbeit und Privatleben umzugehen und dabei gesund zu bleiben. Was stärkt die Widerstandskraft? Neben Optimismus und Akzeptanz (nicht Resignation) der gegebenen Situation, sind die Übernahme von Verantwortung sowie das Entwickeln von eigenen Visionen und Zielen u.a. stärkende Elemente.

Das Gute: Resilienz ist nicht angeboren; durch gezieltes Training kann man seine psychische Kraft erhöhen und lernen, positiv mit Belastungen umzugehen. Im eintägigen Seminar werden nicht nur die sieben Säulen von Resilienz praxisnah vermittelt, sondern vor allem praktische Übungen angeleitet, um in fünf Schritten seine eigene Resilienz zu stärken.

Fit  
im  
Job

### Anmeldung

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH • Köln und Hamburg  
Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201 • [www.bgf-institut.de](http://www.bgf-institut.de)

Gisela Wahn ([gisela.wahn@bgf-institut.de](mailto:gisela.wahn@bgf-institut.de)) nimmt gerne Ihre Anmeldung entgegen und hält unter 02 21/2 71 80-110 weitere Infos für Sie bereit.