

## Resilienz-Management mit der Kraft des Stehaufmenschchens

### KURZBESCHREIBUNG

Resilienz lautet die Zauberformel, um aus Krisen und Rückschlägen gestärkt hervorzugehen. In diesem Training machen Sie sich die Erkenntnisse aus der Resilienzforschung zunutze und übertragen sie auf Ihr Leben: Sie lernen, Ihr ganz individuelles "psychisches Immunsystem" zu entdecken, zu fördern und effektiv einzusetzen. So können Sie Krisen und Rückschläge unbeschadet überstehen, dem Leben positiv gegenüberzutreten und berufliche Herausforderungen meistern. Sie entwickeln die Fähigkeit, unabhängig von äußeren Umständen Ihre innere Balance zu halten.

### HINWEIS

Da das Seminar im Hotel stattfindet, entstehen zusätzliche Kosten (Tagungspauschale) für die Teilnehmenden.

### IHR NUTZEN

Sie kennen Ihren Standpunkt und sind gleichzeitig flexibel und beweglich.

Sie lernen ein stützendes Netzwerk schätzen, um stabiler zu stehen.

Sie können sich selbst wieder aufrichten und stabilisieren.

### SCHWERPUNKT

Im Zentrum des Seminars steht, die Erkenntnisse der Resilienz durch Übungen und Selbstreflexion auf die persönliche Situation zu übertragen und mithilfe entsprechender Techniken die Widerstandsfähigkeit zu stärken.

### ZIELGRUPPE

Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte aller Bereiche, Abteilungen, Teams und Gruppen

### THEMEN

Wir übertragen die Erkenntnisse aus der Resilienz-Forschung auf Ihren Lebens-Alltag:

#### Akzeptanz

- die Mehrdeutigkeit der Welt sehen, eigene Ansprüche überprüfen, eine Fehlerkultur entwickeln

#### Lösungsorientierung

- Perspektiven wechseln, Handlungsspektrum erweitern: Kreativität, Flexibilität, Ideenvielfalt

#### Selbstregulation

- Gesamtzusammenhänge betrachten, Gefühle ausdrücken, offen und präsent sein, Umgang mit Stress und Belastungen

#### Verantwortung übernehmen

- selbst aktiv werden, mitgestalten und Entscheidungen treffen

#### Beziehungen pflegen

- Netzwerke aufbauen, Verbundenheit spüren, Empathie, Wertschätzung zeigen, Hilfe erfragen und annehmen, Gemeinschaft erleben

### LEHRMETHODEN

Erklären, klären, reflektieren, ausprobieren und umsetzen in entspannter Atmosphäre

### TERMINE

Aktuell sind keine Termine verfügbar.

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter  
E-Mail: b.winter@ard-zdf-  
medienakademie.de  
Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling  
E-Mail: kundenservice@ard-zdf-  
medienakademie.de  
Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 127