

## Resilienz stärken in Krisenzeiten – Aktivierung der mentalen Ressourcen

### KURZBESCHREIBUNG

Die Corona-Zeit zwingt uns Veränderungen auf, deren Ausmaß verunsichern und stressen kann. Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Resilienz halten Strategien und Techniken bereit, die in diesen Tagen dagegen helfen können. In diesem Webinar erhalten Sie einen mentalen Energie-Cocktail für Krisenzeiten, gespeist aus den eigenen mentalen Ressourcen. Zudem werden Sie angeleitet in Bezug auf Selbstfürsorge und Achtsamkeit.

### IHR NUTZEN

Schulung eines achtsamen Blickes auf sich selbst  
Zugang zu den eigenen mentalen Ressourcen  
Entwicklung von individuellen Handlungsstrategien

### SCHWERPUNKT

Wahrnehmungsschulung: Was ist die allgemeine und was meine persönliche Krise. Wie wirkt sich meine persönliche Krise konkret aus? Selbstfürsorge: Der Blick auf meine mentalen Ressourcen und ihre Wirkung. Handlungsstrategien: Entwicklung von Maßnahmen, um wieder handlungsfähig zu werden und optimistisch nach vorne zu schauen.

### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte

### THEMEN

Resilienz – was meint das eigentlich?  
Was ist der Unterschied zwischen den Menschen, die in der Krise Mauern bauen und den anderen, die Windmühlen bauen?  
Wie merke ich, dass ich „in Krise“ gerate?  
Selbstreflexion und Ressourcendiagramm  
Selbsteinschätzung: Wie stark ist meine mentale Widerstandskraft? Wo bin ich gut versorgt und wovon brauche ich noch etwas mehr?  
Konkrete und sehr individuelle Maßnahmenentwicklung

### LEHRMETHODEN

Wechselspiel zwischen Input durch den Moderator, Austausch in Kleingruppen und Fallbesprechung.

### TERMINE

**22.09.2021 (09:30 Uhr) bis  
22.09.2021 (12:00 Uhr)**  
Webinar | Online  
Preis: 240,- € p.P.  
Seminarleitung: Hede Kimme

**09.11.2021 (09:30 Uhr) bis  
09.11.2021 (12:00 Uhr)**  
Webinar | Online  
Preis: 240,- € p.P.  
Seminarleitung: Hede Kimme

**10.01.2022 (09:30 Uhr) bis  
10.01.2022 (12:00 Uhr)**  
Webinar | Online  
Preis: 240,- € p.P.  
Seminarleitung: Hede Kimme

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

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

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling  
E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)  
Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 501