Resilienz gemeinsam stärken in herausfordernden Zeiten

KURZBESCHREIBUNG

Einer der wichtigsten Resilienzfaktoren, der uns auch in Zeiten großer Veränderungen und hohen Belastungen hilft, ist die Fähigkeit, den Kontakt zu unseren Mitmenschen zu nutzen, um sich wieder zu stabilisieren. In der Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen bedeutet dies, sich mehr der Stärken und des Miteinanders bewußt zu sein und diese auch zu fördern. Wir alle haben Fähigkeiten und Kompetenzen, um mit Krisen und Druck umgehen zu können. Manchmal geht im Alltag der Blick für das, was uns und unsere Kolleg*innen stärkt und Kraft gibt verloren. Erst auf den zweiten Blick können wir uns wieder dem zuwenden, was uns Kraft gibt.

IHR NUTZEN

Eigene Schutzfaktoren und Stärken erkennen und ausbauen und für das gesamt Team nutzen.

Konkrete Ideen zur Anwendung der Resilienzfaktoren in den Alltag mitnehmen.

Neue Perspektiven bei herausfordernde Situationen einnehmen.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter*innen, Führungskräfte, Team- und Projektleitungen

THEMEN

Resilienzbegriff definieren und die Relevanz für den Arbeitsalltag darstellen.

Resilienz, Salutogenese und Stressbewältigung – Zusammenhang und Unterschiede anhand alltäglicher Belastungen erkennen.

Unterscheidung zwischen Problem- und Lösungsorientierung erarbeiten und im Alltag umsetzen.

Kennzeichen resilienter Teams

Resilienzfaktoren in Teams erkennen und anwenden.

Eigene Schwächen schwächen und Stärken stärken: Persönliche Ressourcen erkennen und ausbauen.

Übungen zu den sieben Resilienzfaktoren

LEHRMETHODEN

Kurze theoretische Inputs, moderierte Diskussion, Einzelarbeit/Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit, erlebnisaktivierende Methoden/Bewegung

TERMINE

20.11.2024 (10:00 Uhr) bis
21.11.2024 (16:00 Uhr)
Präsenz | Nürnberg
ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)
Preis: 1.140,– € p.P.
Seminarleitung: Bettina Engemann

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

44 163