

Maria Köhne

Psychologische Gesundheitsförderung
und Prävention BDP



„Resiliente Menschen können die Möglichkeiten hinter den Schwierigkeiten sehen und finden so immer wieder ins Gestalten zurück.“

info@maria-koehne.de
www.maria-koehne.de

KOMPE TENZ SCHMIEDE SAUERLAND

www.kompetenz-schmiede-sauerland.de



KompetenzSchmiede Sauerland
Heiminghausen 2 a
57392 Schmallenberg

Ressource Resilienz



Maria Köhne
www.maria-koehne.de



Gesundheitskompetenz

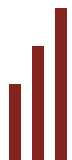
Resilienz

Resiliente Menschen besitzen eine ausgeprägte psychische Widerstandsfähigkeit, die es ihnen erlaubt auch in schwierigen Situationen sicher zu navigieren, in Krisen nicht aufzugeben und nach Niederlagen oder Rückschlägen wieder aufzustehen und weiter zu gehen. Das psychische Befinden hat vielfältige Rückwirkungen auf Gedankenprozesse, Arbeitsmotivation, soziales Verhalten und körperliche Gesundheit. Statt im Stress unterzugehen, lassen sich viele Herausforderungen in der Arbeitswelt mit innerer Stärke kompetent bewältigen.

Schutzfaktoren trainieren

- Gedanken bewusst reflektieren und Zusammenhänge klar analysieren
- Emotionen erkennen und steuern
- Impulse auch in Drucksituationen kontrollieren
- Mit realistischem Optimismus Möglichkeiten hinter den Schwierigkeiten sehen
- Mit Empathie in die Welt des Anderen eintauchen ohne sich zu verlieren
- Auch in Unzufriedenheitssituationen ins Gestalten zurück finden und Selbstwirksamkeit erleben
- Klare Ziele und Werte verfolgen ohne sich entmutigen zu lassen

Entdecken und fördern Sie Ihre Resilienz!



Trainingsmöglichkeiten

Ressource Resilienz

Inhalte und Zielsetzung

Sie reflektieren und trainieren verschiedene Resilienzfaktoren und gewinnen so innere Stärke für viele Herausforderungen der Arbeitswelt. Lernen Sie einen kompetenten Umgang mit Emotionalität und behalten Sie auch in Drucksituationen Kontrolle. Verstehen Sie die Bedeutung Ihrer Gedanken im Kontext von Stress und fördern Sie die Fähigkeit zur klaren Reflexion. Entdecken Sie die Kraft eines realistischen Optimismus und stärken Sie Ihre Gestaltungsfähigkeit. Entwickeln Sie Empathie und ein passendes Maß an Abgrenzung, um auf dieser Basis ein wertschätzendes Miteinander zu fördern.

Für Unternehmen

Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement oder in der Führungskräfteentwicklung sind folgende Formate möglich: Vortrag, Halbtages- oder Tagesworkshop mit einem Mix verschiedener Resilienzfaktoren, mehrtägige Seminare, fortlaufende Workshops zu verschiedenen Schwerpunkten der Resilienz. Gerne gestalte ich auch Ihren Gesundheitstag zum Thema Resilienz.

Für Einzelpersonen

Vereinbaren Sie einen Coachingtermin, wenn Sie als Einzelperson Schutzfaktoren für Ihre Gesundheit stärken und entwickeln wollen.



Tagesworkshop

Resilientes Team

Inhalte und Zielsetzung

Wählen Sie zur Teamentwicklung ein spannendes Thema der psychischen Gesundheit. So können Sie sowohl persönliche Ressourcen zur Stärkung der inneren Widerstandsfähigkeit trainieren als auch im Team gegenseitige Unterstützung anregen. Organisationale und soziale Ressourcen können gemeinsam entwickelt und gestaltet werden.

In einem Vorgespräch werden Akzente der Resilienzförderung ausgewählt, z.B.

- die Säule Empathie als Grundlage eines wertschätzenden Miteinanders
- die Säule realistischer Optimismus verbunden mit einem konsequenten Perspektivwechsel auf Ressourcen und Möglichkeiten
- die Säule Selbstwirksamkeit als Kraft im Wechsel zwischen Gestalten und Betroffen sein

Der Tagesworkshop für Ihr Team wird nach vorheriger Absprache maßgeschneidert für Ihre Situation und ist geeignet als Maßnahme zur Teamentwicklung.

