

Resilienz und Mental Health

Mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Ständig wachsende Belastungen, Zeit- und Erfolgsdruck und komplexere, teils chaotische Arbeitsbedingungen und nicht zuletzt technologische Entwicklungen wie KI führen immer häufiger zur totalen Überforderung. Unterschiedlichste herausfordernde Situationen führen dazu, dass der Autopilot-Modus permanent läuft. Die ständige Erreichbarkeit und das ununterbrochene Funktionieren laugen dauerhaft aus, wenn nichts dagegen getan wird. Umso wichtiger ist es, in diesen Zeiten gut vorbereitet zu sein, angemessen reagieren zu können und sich nach kräftezehrenden Phasen schnell wieder erholen zu können und handlungsfähig zu bleiben. Menschen gehen unterschiedlich mit Stress um. In diesem Workshop werden Sie Methoden lernen, um individuelle Ressourcen zu erkennen und zu stärken, Resilienzfaktoren beleuchten und Herausforderungen lösungsorientiert anzugehen.

Themenschwerpunkte

- Wie Stress wirkt, was uns stresst und wie wir stressige Situationen durch Resilienz bewältigen.
- Die 7 Säulen der Resilienz.
- Der Weg aus der Autopilot-Steuerung in die Selbststeuerung.
- Eigene Stärken stärken und Ressourcen im Team nutzen.
- Ungewollter Ablenkung dauerhaft widerstehen.
- Techniken zum resilienten Umgang mit Herausforderungen.

Lernziele

Sie lernen, dem permanenten Druck gesünder, gelassener und erfolgreicher zu begegnen und die oft darunter leidende Motivation und Begeisterung für die Arbeit zu erhalten oder zurückzugewinnen. Sie hinterfragen Ihre Denk- und Verhaltensmuster, reagieren in stressigen Zeiten souveräner und erhöhen Ihre Belastbarkeit.

Teilnehmergruppe

- Kurs für Fach- und Führungskräfte, die ihre Widerstandskraft gegenüber kräftezehrenden Situationen stärken möchten und sich in ihrem Umgang mit alltäglichen Herausforderungen mehr Gelassenheit und resiliente Strategien wünschen.
- Online-Seminar für Mitarbeitende aller Ebenen, die nicht nur ihre Performance sondern auch ihre Lebensfreude zu steigern wollen.

Beginn:

Donnerstag, 25. April 2024, 09:00 Uhr

Ende:

Donnerstag, 25. April 2024, 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Online

Website & Anmeldung:

Email team@media-workshop.de

<https://www.media-workshop.de/seminar/resilienz-und-mental-health/>