

RESILIENZ FÜR ARBEITNEHMERINNEN UND AR- BEITNEHMER

Der Umgang mit der aktuellen Situation stellt Mitarbeitende vor unerwartete Herausforderungen. Resilienz bietet einen Ansatz, der insbesondere den Umgang mit Krisen und Unwägbarkeiten stärkt. Vorhandene Ressourcen erkennen und daraus Lösungsmöglichkeiten abzuleiten setzt in dieser Zeit mehr denn je eine positive Grundeinstellung voraus.

Sie stehen spätestens in Zeiten der Corona-Krise vor der Aufgabe, Ihre Gesundheit durch Belastbarkeit und innere Stärke aufrecht zu erhalten. Unterstützen kann Sie hier der Aufbau eines realistischen Optimismus, von Selbstvertrauen und geistiger Flexibilität. Das Webinar, zielt darauf ab, die Widerstandsfähigkeit für sich selbst und die Organisation, in der Sie arbeiten, zu stärken. Folgende Fragen können dabei im Fokus stehen:

- Wie erhöhe ich spürbar meine persönliche Resilienz?
- Welche Strategien stehen mir dazu zur Verfügung?

In Form eines Impulsvortrags werden 7 zentrale Resilienzfaktoren vorgestellt und besprochen.

Tipps zum Nachdenken ein Anwendungs- und Integrationsplan sowie kleine Achtsamkeitsübungen runden das Webinar für den Einstieg ab.

Nutzen

Sie lernen verschiedene Resilienzstrategien kennen und anzuwenden. Sie erhalten Impulse zum Umgang mit widrigen Umständen und Veränderungen. Ziel ist es, eigene Kraftquellen zu erkennen und gezielt einzusetzen, um aus Krisen gestärkt hervorzugehen.

Ablauf

Beim Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden vorab einen Einwahllink und können sich live dazu schalten. Während des Vortrags ist die Interaktion mit dem/ der Moderator/in in bestimmten Zeitblöcken möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

Der Referent nutzt Power-Point, Spielfilme und Flipcharts zur Veranschaulichung der Inhalte.

Im Nachgang erhalten alle Teilnehmenden weiterführende Unterlagen zur Vertiefung

Schnelle Fakten

- **Zielgruppe:** Mitarbeitende im Homeoffice und/oder im Unternehmen
- **Dauer:** Online-Vortrag mit 45-60 Minuten
- **Teilnehmerzahl:** Bis zu 30 Teilnehmende pro Veranstaltung
- **Technische Anforderungen:** Internetfähiges Endgerät mit Lautsprecher
- **Systemanforderungen:** aktuelle Browser-Version (z.B. Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Internet Explorer), aktueller Adobe Reader, Adobe Flash Player, E-Mailaccount
- **Software:** Microsoft Teams ist im Vorfeld installiert oder kann per Browser genutzt werden.
- **Anmeldung:** Erfolgt über die E-Mail-Adressen der Teilnehmenden.
- **Datenschutz:** Gespeicherte E-Mail-Adressen werden nach dem Vortrag gelöscht.
- **Mitschnitte:** Die Aufnahme oder das Anfertigen von Vortragsinhalten ist nicht gestattet.