



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



Resilienz-Werkstatt

Gemeinsam gesunde Bewältigungsstrategien entwickeln

Resilienz steht für die Fähigkeit, auch unter widrigen Umständen gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Unklare Perspektiven und Krisen verunsichern und erschweren es, motiviert an tragfähigen Lösungen mitzuarbeiten. Sich vor diesem Hintergrund nicht in Negativdenken und destruktiven Domino-Effekten zu verlieren, sondern vorhandene Ressourcen zu stärken, sich gegenseitig zu unterstützen und den Freiraum zu bewahren, eigene Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und zu nutzen, hilft bei der Krisenbewältigung und macht Mut, gemeinsam Zukunft zu gestalten.

Der Workshop richtet sich an Teams, die sich selbst reflektieren und Praxisimpulse für einen resilienten Umgang mit herausfordernden Rahmenbedingungen erhalten möchten.

Ziel: Ressourcen und Motivation stärken - Gesundheit und Motivation erhalten

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte

Format: Tagesworkshop in Präsenz

Inhalte:

- (Selbst-)bewusst werden – Bewusstmachen eigener und gemeinsamer Ressourcen
- Destruktive Denk- und Kommunikationsstile verändern – konstruktive Denkmuster entwickeln
- Ressourcen aktivieren – eigenes Zielbild entwickeln und Zielverstärker nutzen

Methoden: Wissensbausteine, interaktives Erarbeiten resilienter Bewältigungsstrategien und praktische Übungen zu deren Umsetzung

Referentin:

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach.