



PAUSENRAUM INHOUSE SEMINAR



▪ Resilienz

Surfkurs für den Kopf zur Stärkung
der psychischen Widerstandskraft

**You can` t stop the waves,
but you can learn to surf.**

RESILIENZ

Zielgruppe: alle Beschäftigten
Teilnehmerzahl: max. 12
Dauer: 1 Tag

Die Arbeitsunfähigkeitstage auf Grund von psychischen Erkrankungen sind in den letzten Jahren stetig gestiegen. Denn immer mehr Menschen fühlen sich auch durch die Rahmenbedingungen unserer Arbeitswelt psychisch belastet. Die weltweite Corona-Pandemie mit einer wahrgenommenen Unkontrollierbarkeit leistet seit 2020 einen weiteren Beitrag zum Anstieg des in Statistiken verzeichneten Anstiegs des Belastungsempfindens in der Bevölkerung.

Wir alle kennen jedoch auch Menschen, die berufliche wie persönliche Krisenzeiten oder Schicksalsschläge relativ gut wegstecken. Sie haben eine starke Widerstandskraft gegenüber Belastungen, sind resilient. Die entscheidende Frage ist daher: Was macht diese Menschen aus?

Grundlage aller Ansatzpunkte zu mehr Resilienz ist eine enge Verzahnung unserer Gedanken, Gefühle und unseres Verhaltens. Sie bilden die Basis dieses Trainingstages. Mit den Worten von Jon Kabat-Zinn „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst das Surfen lernen“, wird Ihnen an diesem Trainingstag das Grundzeug zum Surfen mitgegeben.

INHALTE

- Eine Frage des Blickwinkels: Was ist Resilienz?
- Bedeutung von Resilienz in der Arbeitswelt
- Ansatzpunkte zur Förderung von Resilienz in Theorie und Praxisübungen, u.a.:
 - Umgang mit Veränderungssituationen
 - Gefühle in Balance bringen
 - Connection - Verbundenheit im sozialen Umfeld
 - Vorteile des realistischen Optimismus
 - Fokus auf Gegenwart und Zukunft vs. Vergangenheit
 - Authentisch leben - Ziele und Werte im Blick behalten
 - lösungsorientiert denken und handeln

NUTZEN

- Kennenlernen der wichtigsten Resilienzfaktoren
- Praxistraining als Umsetzungshilfe für den Alltag
- Fokus auf Ansatzpunkte, die unabhängig der äußeren Rahmenbedingungen aktiviert werden können, um das eigene Wohlbefinden zu steigern
- Stärkung der Selbstwirksamkeit

METHODIK

Der Trainingstag besteht aus einem Wechsel von

- Gesprächsrunden mit thematischen Impulsen,
- praktischen Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie
- praktischen Einheiten zum Training der Fokussierung und Achtsamkeit.

RESILIENZ

"Das Resilienz-Training im Pausenraum war für mich ohne Übertreibung ein Life-Changer. Eigentlich wollte ich „nur“ erfahren, wie man im Alltag idealerweise mit Stress umgeht. Darüber hinaus habe ich in diesem Seminar allerdings so viele Selbsterkenntnisse für Prioritäten und Verhaltensänderungen im Bereich Familie, Freundeskreis und Job gewonnen, dass ich mein Leben dadurch sehr positiv verändern konnte. Vielen Dank, Melanie – auch für die super angenehme Atmosphäre.“ (Marcel Rüffin)



DOZENTIN



Melanie Kaczerowski

Diplompsychologin und Unternehmensberaterin

Trainiert seit über 20 Jahren Mitarbeiter und Führungskräfte
Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006

PAUSENRAUM - Betriebliche Gesundheitsförderung

Halbe Höhe 6, 45147 Essen

Mail: info@pausenraum-training.de

www.pausenraum-training.de