



QUALITÄT
GESUNDHEIT
ORGANISATION

*Resilienz –
der positive Blick
auf mich und meine
Stärken und Fähigkeiten*




Kontakt:

Katharina Wettich-Hauser
Josef-Werner-Straße 14a
69151 Neckargemünd
Tel. +49 176 51049506
Fax +49 3222 4102620
Mail: wettich-hauser@t-online.de
Web: www.wettich-hauser.de

Kinderkrankenschwester
Diplompflegewirtin FH
Studienschwerpunkt: Bildung und Beratung
Qualitätsbeauftragte und Interne Auditorin
Qualitätsmanagerin
Entspannungstrainerin





Resilienz ist ein Konzept, das gegen Stress schützt und die Widerstandskraft stärkt.

Die Anfänge des Resilienzkonzepts und die Erforschung von Schutz- bzw. Resilienzfaktoren reichen in die 50er Jahre zurück. Es wurden Faktoren identifiziert, die Kinder gegenüber negativen Auswirkungen widriger Entwicklungsbedingungen schützen und eine positive Entwicklung vorhersagen.

Resiliente Menschen passen sich nach einem kritischen Lebensereignis an die veränderte Lebenssituation an, um zukünftige Belastungen besser bewältigen zu können.

Ausgehend von dem Ansatz von Ann Masten, der besagt dass Resilienz durch Trainingsmaßnahmen verändert werden kann, lässt sich Resilienz erlernen und somit nutzbringend anwenden.

Resilienz ist eine Reservefähigkeit, die unser Potential für Veränderung und persönliche Entwicklung aktiviert.

Investieren Sie in Ihre persönliche und berufliche Zukunft und in die Zukunft Ihrer Mitarbeiter in dem Sie:

- Krisen überwinden und daraus persönliche Stärke gewinnen
- Stimmungen steuern und sich in Balance bringen
- Bei ständigen Veränderungen schnell Kontrolle über die Situation gewinnen
- Flexibel auf Herausforderungen reagieren und Lösungen finden
- Strategien entwickeln für persönlichen Erfolg
- Kernkompetenzen erweitern

Die Teilnehmer werden Selbsterkenntnis in die eigenen Kompetenzen, aber auch die persönlichen Defizite erlangen.

Die Teilnehmer erlernen, wie sie angemessene Strategien im Umgang mit widrigen Lebensumständen für Ihr Denken, Handeln und Fühlen entwickeln können.

Die Teilnehmer haben nach dem Workshop die Fähigkeit, das Erlernte in ihrem Alltag anzuwenden und umzusetzen.

Zukünftig werden Sie mit innerer Stabilität durch den Alltag kommen.

Methoden z.B.:

- Entspannungsverfahren
- Arbeitsbogen
- Moderiertes Gruppengespräch
- Übungen zur Resilienzförderung
- Achtsamkeit

Für dieses Seminar ist es wichtig, mehrere Termine mit ein wenig Abstand zu planen, damit die Teilnehmer das jeweils Erlernte ausprobieren und dann im nächsten Seminar reflektieren und vertiefen können.

Mein Vorschlag: 5 x 4 Stunden

Schicken Sie mir eine Nachricht für die Vereinbarung eines kostenlosen Beratungs- bzw. Planungsgesprächs!