

# Resilienz – gesunder Umgang mit herausfordernden Situationen

“Resilienz bezeichnet die innere Widerstandskraft, stressauslösende, belastende und ungewisse Situationen erfolgreich zu meistern“

Resiliente Menschen haben mehrere wirksame **Strategien mit Stress und Anforderungsdruck** umzugehen und damit gut **die innere Balance** zu halten. Sie übernehmen aktiv Verantwortung für ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen und können bewusst aus der Opferrolle aussteigen und ihren Handlungsspielraum erweitern. Wer **sich selbst positiv sieht**, wird mit der Haltung „was ist (dennoch)möglich“ / **Ressourcenorientierung an Probleme** herangehen und diese als lehrreiche Erfahrungen nutzen.

## DER NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMERINNEN

- Sie erleben, wie die 7 zentralen Resilienz-Faktoren wirksam werden
- altgewohnte Denkgewohnheiten und Lösungsstrategien werden angepasst
- Ihre persönliche Resilienz-Kompetenz steigt

## EMPFEHLENSWERT FÜR

- MitarbeiterInnen und Führungskräfte

## ANZAHL DER TEILNEHMERINNEN

- Individuell. Ab 12 Personen wird eine zusätzliche Beraterin hinzugezogen

## DAUER

- ab 1 Tag

## KONTAKT:

- [office@dieberaterinnen.com](mailto:office@dieberaterinnen.com)



**DIEBERATERINNEN**