

Resilienz Training

Herausforderungen und Rückschläge erfolgreich meistern.

Herausforderungen und Rückschläge erfolgreich meistern, mit dem Resilienztraining von der update:

Individuell an die Entwicklungsfelder der Teilnehmer:innen angepasst werden die Inhalte praxisnah und modular vermittelt. Durch die interaktive Teilnahme und alltagstauglichen Übungen, wird die Resilienz der Teilnehmer:innen nachhaltig gesteigert. Zusätzlich gibt es Bonustipps nach dem Training in Form einer E-Mail an die Teilnehmenden für maximale Nachhaltigkeit.

Über die Trainerin:

Die Trainerin vereint das Thema Resilienz in Theorie und Praxis auf einzigartige Weise in einer Person. Als studierte Wirtschaftspsychologin ist sie nicht nur mit den theoretischen Modellen der Resilienz vertraut. Auch einmalige praktische Erfahrungen in Bezug auf das Thema psychische Widerstandskraft erhielt sie durch ihre eigene schwere Herzerkrankung, während der sie zwei Herzstillstände und 2021 sogar eine Herztransplantation überlebte.

Lerninhalte:

"Was bedeutet Resilienz?" | "Wieso ist Resilienz für mich wichtig und wann brauche ich sie?" | "Was zeichnet resiliente Menschen aus?" | "Welche Persönlichkeitseigenschaften gilt es zu trainieren, um resilienter zu werden?" | "Wie ist es um meine eigene Resilienz bestellt?" | "Welche Resilienzfaktoren sind über die gesamte Gruppe hinweg am schwächsten ausgeprägt?" | "Wie kann ich meine persönliche Resilienz trainieren und somit nachhaltig steigern?"

1 | Lernziel I

Die TN wissen was Resilienz bedeutet, welche Persönlichkeitseigenschaften sich hinter dem Begriff verbergen und weshalb Resilienz so wichtig für sie selbst ist.



2 | Lernziele II

Die TN wissen wie gut ihre eigene Resilienz zum aktuellen Zeitpunkt ist und in welchen Teilaspekten sie durch Training optimiert werden kann.



3 | Lernziele III

Die TN wissen mit welche Übungen sie gezielt ihre persönliche Resilienz nachhaltig steigern & somit in Zukunft stressresistenter und mental stabiler agieren können.