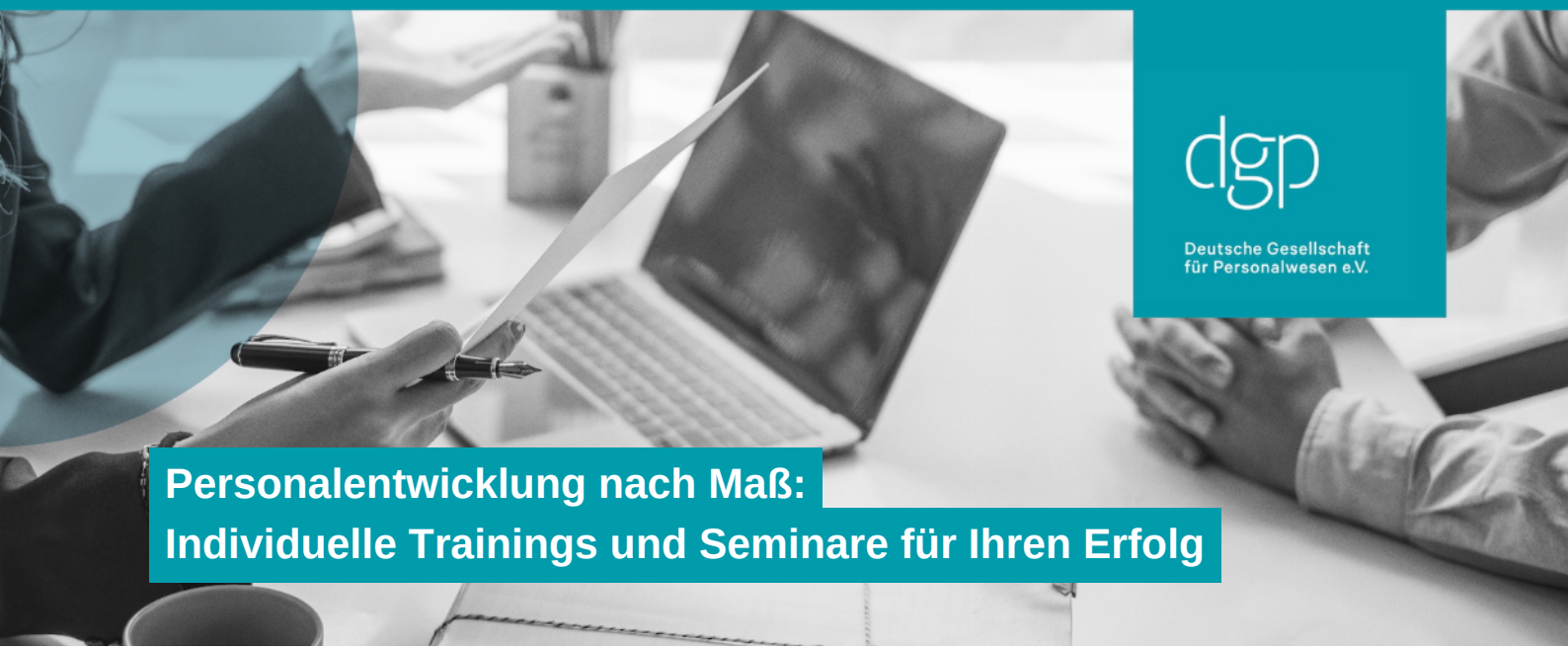

Resilienz stärken - Krisen besser meistern

Jeder muss sich zeitweise beruflichen und privaten Veränderungen, Problemen und Herausforderungen im Leben stellen. Zu der Auseinandersetzung mit strukturellen oder inhaltlichen Veränderungen am Arbeitsplatz oder einschneidenden Ereignissen im Privatleben gehören Unsicherheiten und sogar Rückschläge. Viele Menschen stoßen in solchen Situationen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit und entwickeln psychische und körperliche Beeinträchtigungen mit der Folge krankheitsbedingter Arbeitsausfälle.

Andere überstehen turbulente Zeiten unbeschadet und gehen sogar gestärkt daraus hervor. Sie bleiben zufrieden und gesund, ihre Leistungen sind weiterhin gut. Letztere verfügen über psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie lässt sich mobilisieren und stärken, auch noch im Erwachsenenalter.

Welche Fähigkeiten müssen eingesetzt werden, um Krisen erfolgreich zu bewältigen und schwierige Situationen besser zu meistern? Mit den Antworten auf diese Frage befasst sich diese Veranstaltung. Dabei wird der Fokus auf eine sorgfältige Selbstbeobachtung gelegt und auf das Erarbeiten individueller Lösungen.

Schwerpunkte

- Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Resilienz und deren Bedeutung für die Entwicklung eigener psychischer Widerstandskraft
- Vorteile einer gestärkten psychischen Widerstandskraft für die Bewältigung von Herausforderungen im Arbeits- und im Privatleben
- Die sieben Säulen der psychischen Widerstandskraft (Resilienz)
- Übungen zu den sieben Säulen der Resilienz
- Praktische Bedeutung der Resilienzsäulen für das Arbeits- und Privatleben
- Erstellen eines individuellen Handlungsplans für „schwierige“ Situationen

Zielgruppe

Interessierte Mitarbeiter*innen

Anzahl der Teilnehmenden

mind. 6 – max. 12 Personen

Dauer

2 Tage + 1 Tag Reflexion (Empfehlung)

© dgp • Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. • www.dgp.de

Kompetenzen

Diversity-Kompetenz, Ethische Kompetenz, Fachkompetenz, Führungskompetenz, Innovationskompetenz, Selbstentwicklungskompetenz, Soziale Kompetenz, Strategische Kompetenz

Datum und Ort

flexibel, entsprechend Ihrer Bedürfnisse

Vorteile von Inhouse-Seminaren

- Individuelle Anpassung an die Organisationsbedürfnisse durch maßgeschneiderte Inhalte und starken Praxisbezug
- Kostenoptimierung und Zeitersparnis durch das Vermeiden von Reisen sowie externen Übernachtungen
- Diskretion und Sicherheit, da alle internen Erkenntnisse in der eigenen Organisation bleiben
- Gestaltungsmöglichkeiten bei Zeit-, Dauer- und Ortsplanung (ob in Präsenz, online oder hybrid)
- Stärkung des Teamgefühls durch Austausch und Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeiter*innen
- Langfristige Kompetenzentwicklung durch aufbauende Schulungskonzepte möglich

Über die dgp

Die Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e.V. (dgp) bietet ein breites Repertoire an Inhouse-Seminaren im Kontext von Personalarbeit, um unterschiedlichste Ausgangslagen von Organisationen zu berücksichtigen und lösungsorientiert zu bedienen. Alle Angebote sind zeitlich flexibel und werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Kund*innen zugeschnitten. Erstklassig qualifizierte Trainer*innen vermitteln wissenschaftlich fundierte und hoch praxisbezogene Inhalte.

Ihr Kontakt

Ob Sie eine konkrete Anfrage für ein Thema haben oder sich unverbindlich über unser Schulungsangebot beraten lassen wollen, wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme! Die Schulungen der dgp werden bundesweit angeboten.

Nisrin Jemel (Seminarorganisation)
Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. (dgp)
personalentwicklung-hannover@dgp.de
Telefon: 0511 / 943 93 – 10

Finden Sie weitere Seminarthemen der dgp in den Kategorien:

Arbeitsmethoden, Ausbilden und ausgebildet werden, Führung, Gesundheit, Kommunikation, Organisationsentwicklung, Personalauswahl, Personalentwicklung, Persönlichkeits- und Karriereentwicklung, Team, Umgang mit Konflikten

© dgp • Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. • www.dgp.de