

### Inhalte

- Was ist Resilienz?
- Bedeutung von Resilienz in der heutigen Arbeitswelt
- Auswirkungen von mangelnder Resilienz
- protektive Faktoren im Umgang mit Belastungen
- Ansatzpunkte zur Steigerung der psychischen Widerstandskraft

### Zielgruppe

- Mitarbeiter und Führungskräfte mit hohen arbeitsplatzbedingten Belastungen
- Mitarbeiter und Führungskräfte, die von Changemanagementprozessen betroffen sind

### Umsetzung

- Methoden:  
Vortrag, teilnehmerzentrierte Methoden wie zum Beispiel Kartenabfrage, Gruppenarbeit, Praxisübungen
- Teilnehmerzahl:  
maximal 12 Personen
- Semindauer:  
eintägig, 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Ort:  
firnenintern oder in externen Räumlichkeiten

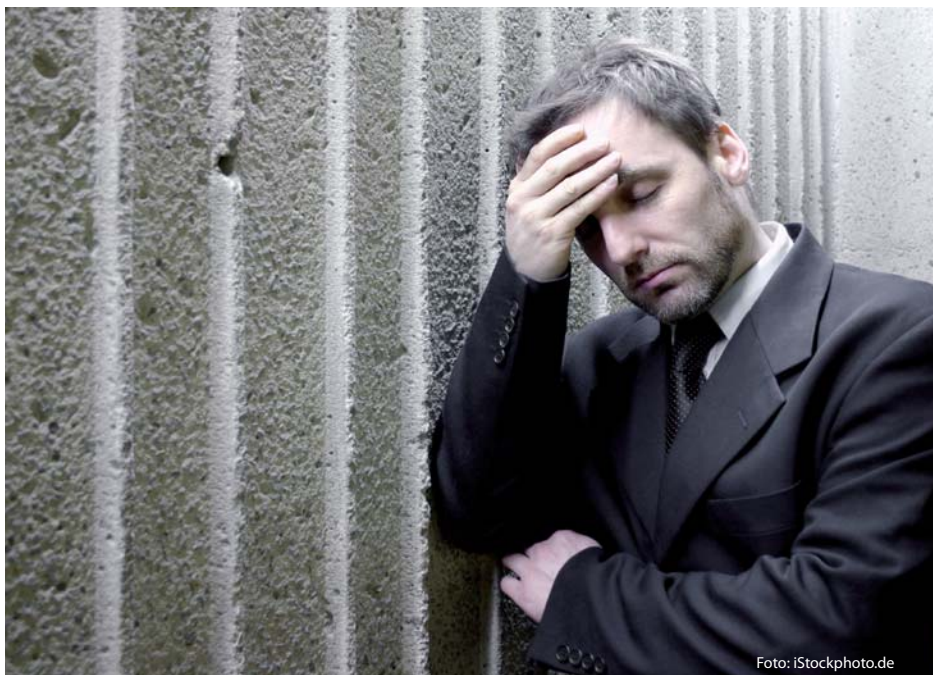


Foto: iStockphoto.de

Resilienz beschreibt die Widerstandskraft, mit Belastungen aus Arbeit und Privatleben umzugehen und dabei gesund zu bleiben. Was stärkt die Widerstandskraft? Neben Optimismus und Akzeptanz (nicht Resignation) der gegebenen Situation sind die Übernahme von Verantwortung sowie das Entwickeln von eigenen Visionen und Zielen stärkende Elemente.

Die sieben Merkmale der Resilienz:

- realistischer Optimismus: Ohne Prüfung aller Chancen in Pessimismus zu verfallen, ist kein guter Lösungsansatz.
- Akzeptanz: Bereitschaft, eine Situation, die wir nicht sofort verändern können, erst einmal anzunehmen.
- Lösungsorientierung: Probleme und Lösungen zusammen ergeben erst das gesamte Bild. Positive Erfahrungen mit früheren Veränderungsprozessen machen Hoffnung.
- Opferrolle verlassen: Opfer fühlen sich machtlos und sind damit zur Passivität verurteilt.
- Verantwortung übernehmen: Wer aktiv das eigene Leben in die Hand nimmt und bewusst Entscheidungen trifft, findet einen Ausweg aus der Krise.
- Netzwerke nutzen
- Zukunft planen: Das Leben ist nicht vorbei, wenn Schwierigkeiten auftauchen.

Das Gute: Resilienz ist nicht angeboren; durch gezieltes Training kann man seine psychische Kraft erhöhen und lernen, positiv mit Belastungen umzugehen. Im eintägigen Seminar werden die grundlegenden Ansätze vorgestellt und praktisch erprobt.

Fit  
im  
Job

### Anmeldung

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH • Köln und Hamburg  
Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201 • [www.bgf-institut.de](http://www.bgf-institut.de)

Gisela Wahn ([gisela.wahn@bgf-institut.de](mailto:gisela.wahn@bgf-institut.de)) nimmt gerne Ihre Anmeldung entgegen und hält unter 02 21/2 71 80-110 weitere Infos für Sie bereit.