



## Resiliente Eltern haut nichts um



Resilienz ist heute unbezahlbar, weil wir uns ständig neuen Situationen stellen müssen. Veränderungsprozesse besser zu meistern ist hierbei für jeden von Vorteil – privat, als Eltern und im Beruf.

Finden Sie in negativen Situationen schnell von einem Problem- zum Lösungsdenken und ersparen Sie sich ein Gedankenkarussell, das sie runterzieht.

Dieser Workshop befähigt Sie, selbstwirksam Ihren Alltag zu meistern, stärkt ihr Selbstbewusstsein und unterstützt sie dabei eine gesunde Abwehr gegen mentalen Stress zu entwickeln. Als Teilnehmer lernen Sie, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und für sich einzutreten. So gestärkt werden Sie zu einer positiven Stütze für das gesunde Arbeitsumfeld in Ihrem Unternehmen. Und ihr Arbeitgeber darf sich durch geringere Krankenstände freuen.

### Inhalt:

- 7 Säulen der Resilienz
- Helfer- (Opfer-) Dreieck
- Umgang mit Fehlern (vom Problem- zum Lösungsdenken)
- Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- Entwicklung einer persönlichen Resilienzvision

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Eltern, die Ihre Selbstwirksamkeit erhöhen und Belastung reduzieren wollen.

### Was es Ihnen bringt:

- als Teilnehmer:

*Dem eigenen Stress proaktiv Grenzen setzen und langfristig die eigene Widerstandskraft erhalten.*

-als Personaler / Verantwortlicher für die Weiterbildung:

Resilienz bedeutet für Sie selbstverantwortliche und gesunde Mitarbeiter, damit wenig Verwaltungsaufwand von Fehlzeiten und Organisation von Ersatz / Vertretung bei Ausfällen.

- und als Unternehmer:

Investieren Sie in die Resilienz Ihrer Mitarbeiter und ersparen Sie sich hohe Kosten durch krankheitsbedingte Ausfälle, Verzögerungen, innere Kündigungen etc.

**Impuls-  
vortrag,  
1 oder 2 Tage  
Workshop**