



E-Learning

Resilienz

Manche Menschen gehen gestärkt aus Krisen hervor, während andere daran förmlich zerbrechen. Der Unterschied liegt in der Resilienz, einer Widerstandskraft, mit der Sie Belastungen besser überstehen und der aufreibenden Arbeitswelt gelassener gegenüber treten. Erfahren Sie hier, wie Sie Herausforderungen meistern, ohne körperlich und seelisch Schaden zu nehmen.

Buchungsnummer: **34918**

Teilnehmer:innenkreis:
Alle Mitarbeiter:innen, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken möchten.

Lerdauer: **ca. 2,5 Stunden**

Sprachen:  

Einzelpreis:

€ 119,- zzgl. MwSt. | € 58,31 inkl. MwSt.

Paketpreise ab 50 Lizenzen auf Anfrage

Lernziele

- ✓ Sie können Ihre Stimmungslage bewusster erkennen und ein Aufschaukeln negativer Emotionen vermeiden.
- ✓ Sie nehmen Erfolge bewusster wahr und erfahren mehr Selbstbestätigung.
- ✓ Sie sind sich Ihrer eigenen Stärken bewusst und entwickeln eine positive Haltung sich selbst gegenüber.
- ✓ Sie wissen, wie Ihre körperliche Haltung Ihre geistige Haltung beeinflusst und wie Sie dies für sich nutzen können.
- ✓ Sie holen sich gezielt Rat und nutzen die Stärken anderer, wenn Sie nicht mehr weiterkommen.
- ✓ Sie besitzen durch Wertschätzung eine positive Auswirkung auf sich selbst und Ihr Umfeld.

Inhalte

Achtsamkeit

- Wie lenke ich meine Aufmerksamkeit?
- Wie steuere ich meine Gefühle?
- Wie überwinde ich Denkmuster?
- Wie kann ich freundlich zu mir selbst sein?

Selbstwirksamkeit

- Wie nehme ich meine Erfolge bewusst wahr?
- Was sind meine Stärken?
- Wie schöpfe ich durch meinen Körper Kraft?
- Wie aktiviere ich die Stärken anderer?

Optimismus

- Wie nehme ich eine positive Perspektive ein?
- Wie beuge ich negativen Gedanken vor?
- Wie kommuniziere ich konstruktiv?
- Wie kann ich Positives richtig wertschätzen?



Infos im Web

www.haufe-akademie.de/34918



Lassen Sie sich beraten

Tel. +49 761 595339-10 • digitales-lernen@haufe-akademie.de