



# Workshop Resilienz – Das Geheimnis psychischer Stärke

Fit im Arbeitsalltag trotz starker Belastung

Ca. 600 Mio. krankheitsbedingte Fehltagere verursachten in Deutschland 2016 geschätzte 66 Mrd. Euro an volkswirt. Produktionsausfällen. Die zu Fehlzeiten führenden Arbeitsunfähigkeitstage steigen wieder an, insbesondere die psychisch bedingten. Hauptgrund ist zunehmender Stress, der nicht mehr kompensiert werden kann. Resilienz ist die Schlüsselkompetenz, Druck, Stress und hoher Belastung standhalten zu können ohne zu erkranken. Die meisten Menschen haben ausreichende Resilienzfaktoren, um sich gegen krankmachende Einflüsse zu wappnen. Es kommt darauf an, den Zugang zu diesen Ressourcen frei zu bekommen und sie zu aktivieren. Dafür gibt es leicht erlernbare, alltagstaugliche Selbstmanagementtechniken, die im Training vorgestellt, geübt werden.

## Ihr Nutzen

- › Resilienz verstehen: Hintergründe und Konzepte;
- › Vertraut werden mit Wirkung und Entwicklung wichtiger Resilienzfaktoren
- › Psychisch und neurobiologische Resilienzprozesse in ihrer Alltags-Bedeutung einschätzen lernen
- › Praktisch Resilienzkompetenz aktivieren lernen mit Techniken psychologischen Selbstmanagements und so Resilienzblockaden überwinden

## Für wen ist es interessant?

- › Mitarbeiter/innen in stressbesetzten Arbeitssituationen sowie Führungskräfte, die resiliente Teams generieren wollen.

## Wann und wo?

- › 03. September 2019
- › 9:00 - 17:00 Uhr
- › Veranstaltungsort im Raum Stuttgart

*Den genauen Veranstaltungsort werden wir in Kürze bekannt geben*

## Kosten?

- › 800,- EUR (inkl. Verpflegung und Tagungspauschale)

## Unterkunft?

- › Die Übernachtung ist von den Teilnehmern selbst zu buchen. Wir haben jedoch für Sie Zimmer reservieren lassen.

**Hier geht's zur Anmeldung**

Zeit	Inhalte
9:00	<b>Begrüßung</b> <b>Überblick:</b> Ziele und Inhalte des Seminars Vorstellungsrunde und Klärung der Erwartungen
9:30	<b>Resilienz: Grundlagen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedeutung von Resilienz in verschiedenen Konzepten</li> <li>- Stress, Burnout, Erschöpfung, Depression und ihr Zshg. mit Resilienz</li> <li>- Allgemeine und individuelle Resilienzfaktoren</li> <li>- Resilienz und psycho-physiologische, neurobiologische Zusammenhänge</li> </ul>
11:00	<i>Aktivpause (Erfrischungsgetränke, Embodimentübung zur Resilienz)</i>
11:15	<b>Aktivierung eigener Resilienzkompetenz an Praxisbeispielen (1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Embodimentorientierte Selbstmanagement-Techniken</li> <li>- Hypno-imaginative Selbstmanagement-Techniken</li> </ul>
12:45	<i>Mittagspause</i>
13:45	<b>Aktivierung eigener Resilienzkompetenz an Praxisbeispielen (2)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lösungsfokussierte Selbstmanagement-Techniken</li> <li>- Selbstmanagement-Techniken der systemischen Strukturaufstellung</li> </ul>
15:15	<i>Aktivpause (Erfrischungsgetränke, Embodimentübung zur Resilienz)</i>
15:30	<b>Fragenklärung, Evaluation, Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klärung noch offener Fragen</li> <li>- Evaluation und Verankerung, was jeder in der Praxis umsetzen wird</li> <li>- Besprechung weiterer Schritte und Verabschiedung</li> </ul>
17:00	<b>Ende der Veranstaltung</b>

## Ihr Moderator:



**J.Christopher Kübler** (lic.phil.) ist Klinischer Psychologe, HP für Psychotherapie ([www.i-Thera.de](http://www.i-Thera.de)), Coach und Betriebswirt mit 30-jähriger Berufspraxis, auch langjährig als Führungskraft.

### Seine Arbeitsschwerpunkte liegen in den Bereichen:

- › Betriebliches Gesundheitsmanagement (Beurteilung psychischer Gesundheitsgefährdung, Reduktion von Fehlzeiten, psychische Gesundheitsförderung, salutogenes Emotionsmanagement und Resilienztraining),
- › Change Management (nutzen und lösen von Veränderungsblockaden)
- › Mitarbeitermotivation und -bindung (vom Onboarding bis zum Boomerang Hiring)