



DENKE SMART HANDLE STARK

Resilienztrainingsprogramm



Worum es geht

Das Leben fordert uns beruflich und privat.

Neueste Studien zum Altern zeigen, dass es vor allem von unseren Einstellungen, Haltungen und Gewohnheiten abhängt, wie wir Herausforderungen bewältigen, an Krisen sogar wachsen und lange gesund leben.

Resilient denken und handeln zu können bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu durchleben und erfahrungsbasiert zu lernen.

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden im Unternehmen, die ihre psychische Gesundheit stärken und den Umgang mit stressigen Situationen verbessern möchten.

Mehrwert

- Förderung eines positiven Arbeitsklimas und Unternehmensimages
- Steigerung der Arbeitgeberattraktivität durch betriebliche Verantwortung (besonders hohe Relevanz für die Generation Z und jünger)
- Reduzierung von Fehlzeiten und Fluktuation von Mitarbeitenden

Kompetenzentwicklung

- Resilienz verstehen und stärken

Lerne, was Resilienz wirklich bedeutet und wie du deine „Stehaufmännchen-Kompetenzen“ systematisch trainierst. Stärke gezielt deine Schutzfaktoren, um langfristig psychische Widerstandskraft aufzubauen.

- Stressmanagement, das funktioniert

Entdecke bewährte Techniken zur Stressbewältigung: Reduziere Stressoren aktiv, steuere deine körperlichen und psychischen Stressreaktionen und verhindere gesundheitliche Spätfolgen durch chronischen Stress.

- Krisen und Herausforderungen souverän meistern

Ob Misserfolge oder Umbruchsphasen – lerne, belastende Situationen gelassener zu bewältigen, deine Emotionen zu regulieren und wieder handlungsfähig zu werden.

- Mentale Stärke und Selbstwirksamkeit aufbauen

Verändere deine Einstellungen und Bewertungen bewusst, um Herausforderungen mit Optimismus und lösungsorientiertem Denken zu begegnen. Entwickle Vertrauen in deine eigene Fähigkeit, dein Leben aktiv zu gestalten.

- Mehr Balance und Wohlbefinden

Finde heraus, wie du mit gezielter Selbstfürsorge und Achtsamkeit langfristig mehr innere Ruhe, Zufriedenheit und Lebensqualität erreichst – privat wie beruflich.



Lucas Hännsen

Berater und Trainer für Resilienzförderung & mentale Gesundheit, Personalcoach & Achtsamkeitstrainer, UEFA B-Lizenz Trainer

“Wir können die Windrichtung nicht bestimmen, aber wir können die Segel richtig setzen.”

- Lucius Seneca

Durchführung

Variante I



Vier Halbtagesworkshops (4h) verteilt auf 8-10 Wochen für max. 8 Teilnehmende pro Gruppe (gesamt: 16 Stunden)

Variante II



Eine wöchentliche Einheit (60 Minuten) über insgesamt 10 Wochen (gesamt: 10 Einheiten)

Inhalte

Resilienzfaktoren



Erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene „Widerstandsfähigkeiten“ stärken, um den Herausforderungen des Alltags besser zu begegnen.

Stärkung individueller Strategien



Entwickeln Sie personalisierte Strategien zur Stärkung der psychischen Gesundheit, die zu Ihrer individuellen Situation passen.

Sensibilisierung der eigenen Achtsamkeit



Lernen Sie Methoden, um achtsamer durch den Arbeitsalltag zu gehen und erhöhen Sie Ihre Wahrnehmung für sich selbst und andere.

Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung



Nutzen Sie gezielte Übungen zur Selbstreflexion, um ein tieferes Verständnis für Ihre eigenen Bedürfnisse und Emotionen zu entwickeln.

Erarbeitung der eigenen Stressoren



Identifizieren Sie individuelle Stressoren und erarbeiten konkrete Maßnahmen, um besser damit umzugehen.

Strategien & Methoden für mehr Gelassenheit



Erlernen Sie praktische Strategien, um im Alltag mehr Gelassenheit zu entwickeln und stressige Situationen souverän zu meistern.

Location & Verpflegung

Ausführung kann in entsprechender Location oder in Ihren eigenen Workshopräumen stattfinden. Nach Absprache kann Variante II auch teilweise digital umgesetzt werden.

Trainerinnen & Trainer

Es stehen Ihnen zertifizierte Trainerinnen und Trainer mit spezifischen Schwerpunkte im Bereich mentale Gesundheit zur Verfügung. Diese moderieren die Einheiten, leiten Gruppenarbeiten an und gewährleisten die Fortschritte und schaffen stets eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre sowie bleibende Erlebnisse & Ergebnisse.

Kontakt