

IMPROVISATION UND LERNBEREITSCHAFT	1
OPTIMISMUS, POSITIVE SELBST- UND FREMDEINSCHÄTZUNG	2
AKZEPTANZ UND REALITÄTSBEZUG	3
LÖSUNGSORIENTIERUNG UND KREATIVITÄT	4
SELBSTREGULATION UND SELBSTFÜRSORGE	5
SELBSTVERANTWORTUNG UND GESTALTUNGSKRAFT	6
BEZIEHUNGEN, WERTSCHÄTZUNG UND KOOPERATION	7
ZUKUNFTSGESTALTUNG UND VISIONSENTWICKLUNG	8

Die Module können einzeln oder gemeinsam gebucht werden!

DIE ACHT SÄULEN DER RESILIENZ IN ACHT MODULEN

Ein resilienter Mensch hat die Fähigkeit, die Folgen belastender Lebensumstände zu meistern, Bewältigungskompetenzen zu entwickeln und diese in das eigene Leben zu integrieren. Mit unseren Resilienz-Modulen werden die Belastbarkeit, Widerstandsfähigkeit und Flexibilität und auch die Gesundheit und die Eigenverantwortung verbessert. Die Module können einzeln oder gesamt gebucht werden und umfassen neben Informationen und Tipps immer auch praktische Übungen, die vorab ausprobiert und dann gemeinsam reflektiert werden.

EINFÜHRUNGSVORTRAG

Im Einführungsvortrag wird erklärt, was „Resilienz“ bedeutet und es werden Einblicke in die Resilienzforschung gegeben. Die acht Säulen der Resilienz werden erklärt.

1. MODUL: IMPROVISATION UND LERNBEREITSCHAFT

Resiliente Personen nutzen gezielt ihr Improvisationsvermögen im Umgang mit unvorhergesehenen Ereignissen und sind so in der Lage neue Aufgabenstellungen zu bewältigen. Sie sind für neue Erfahrungen offen und haben die Bereitschaft immer wieder dazu zu lernen.

2. MODUL: OPTIMISMUS, POSITIVE SELBST- UND FREMDEINSCHÄTZUNG

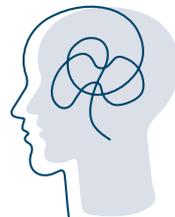
Resiliente Personen gehen davon aus, dass Rückschläge wichtige Erfahrungen auf dem Weg zum Erfolg sein können. Krisen werden nicht als unüberwindliche Hindernisse betrachtet – Zuversicht und Optimismus sind immer wieder spürbar.

3. MODUL: AKZEPTANZ UND REALITÄTSBEZUG

Resiliente Personen erkennen sich und andere mit ihren Stärken und Schwächen an und akzeptieren, wie sie sind. Akzeptanz bedeutet ein positives Annehmen von Situationen und stellt mit ihnen somit die Basis für einen erfolgreichen Umgang dar.

8. MODUL: ZUKUNFTSGESTALTUNG UND VISIONSENTWICKLUNG

Resiliente Personen entwickeln klare Visionen und attraktive Ziele und können Sinn vermitteln. So gelingt es Emotionen, Aufmerksamkeit und Anstrengungen darauf zu fokussieren, Ziele zu erreichen.



4. MODUL: LÖSUNGSORIENTIERUNG UND KREATIVITÄT

Resilienten Personen gelingt es, die individuelle Intelligenz und das Potential des gesamten Systems zu vereinen und kreativ zu nutzen. Sie beschäftigen sich eher mit Lösungen als mit Problemen.

7. MODUL: BEZIEHUNGEN, WERTSCHÄTZUNG UND KOOPERATION

Resiliente Personen bilden ein soziales Netzwerk, bauen Beziehungen auf und festigen diese. Sie helfen anderen und sind selber auch in der Lage Unterstützung einzufordern und anzunehmen.

6. MODUL: SELBSTVERANTWORTUNG UND GESTALTUNGSKRAFT

Resiliente Personen sammeln in Krisen und schwierigen Situationen nach der ersten emotionalen Betroffenheit ihre Kräfte, um dann Schritt für Schritt jene Teile zu verändern, die ihrem Einfluss unterliegen.

5. MODUL: SELBSTREGULATION UND SELBSTFÜRSORGE

Resiliente Personen achten darauf, dass Veränderungen und außergewöhnliche Belastungen nicht zum Dauerzustand werden – sie kümmern sich gut um sich selbst.