

Team-Workshop

Resilienz stärken - persönlich und im Team

Beschreibung: Das Stärken von Kraft und Zuversicht steht in diesem Workshop im Fokus. Sie visualisieren Ihr „Team-Schiff“ und entdecken Ihre Resilienz-Faktoren und Ressourcen. Gemeinsam entwickeln Sie Möglichkeiten, sich gegenseitig im Alltag zu stärken, um persönlich und im Team gut mit Herausforderungen umzugehen.

- Ziele:**
- Erweitern und Vertiefen von Wissen über Resilienz
 - Die eigenen Resilienz-Faktoren entdecken
 - Kennenlernen von Möglichkeiten und Fähigkeiten, Ihre persönlichen und gemeinsamen Ressourcen zu stärken
 - Entwickeln von positiver Energie, Klarheit und Fokus
 - Üben und Einsetzen alltagstauglicher Strategien im Umgang mit Ihren aktuellen Herausforderungen

Zielgruppe: Teams bestehend aus Führungskräften und Mitarbeitenden

- Inhalte:**
- Resilienz-Faktoren
 - Stressbewältigungskompetenzen und Widerstandsfähigkeit
 - Stärken der Resilienz durch Achtsamkeit
 - Haltungs- und Handlungsspielräume erkennen und bewusster nutzen
 - Ziele setzen, neue Gewohnheiten finden und erste Schritte im Team vereinbaren
 - Sieben Erfolgsfaktoren für die Umsetzung im Alltag

Termin: Individuell zu vereinbaren

Zeit: 1 Tag, z.B. 9:00 bis 16:30 Uhr

Dauer: Individuell zu vereinbaren

Trainerin: Andrea Fenske · Sandweg 83 · 60316 Frankfurt

andrea.fenske@vitalperspektiven.de

069 · 17 50 66 72

0176 · 47 68 10 93

Referenz aus der Praxis: „Liebe Frau Fenske, unser gemeinsamer Workshop hat den Mitarbeitenden und mir sehr gut gefallen. Es hat uns noch einmal deutlich gemacht, wie wichtig es ist, sowohl auf uns selbst als auch auf unsere Kolleg*innen im Alltag zu achten. Wir haben Einiges vom Workshop gut integrieren können.“ Susanne Schmitt, Geschäftsführerin HLS, Frankfurt am Main