

## Resilienz – Stärke dein Selbst

### Kursinhalte

In diesem Kurs geht es darum, ein Verständnis für persönliche Resilienz zu entwickeln. Die Teilnehmer\*innen lernen, wie sie mit ihren eigenen Stressoren und Antreibern umgehen. Wir werden Impulse für die Entwicklung von Resilienz auf drei verschiedene Arten diskutieren – instrumentell, kognitiv und regenerativ. Das Training wird sehr interaktiv sein und viele praktische Werkzeuge enthalten, die in das Arbeits- und Privatleben der Teilnehmenden integriert werden können.

### Lernziele

- Aufbau von Resilienz im privaten und beruflichen Umfeld
- Kennenlernen der eigenen Stressoren und Antreibern
- Verbesserung der Fähigkeit zum aktiven Zuhören
- Vorbeugung von Stress durch effektive Kommunikation
- Eigene Ressourcen und Stärken erkennen und verstehen

### Methode

Neuroblitz bietet wissenschaftlich fundierte, dramabasierte Trainings an. Alle Trainings basieren auf Angewandter Improvisation. Unter Anwendung unserer Kognitiven Improvisations Methoden entwickeln wir praxisnahe Übungen und Live-Simulationen. Durch unseren interaktiven Ansatz werden Workshops, Seminare und Qualifizierungen zu lebendigen und nachhaltigen Lernerlebnissen.

### Zielgruppe

Menschen, die in einem hochstressigen Umfeld arbeiten und ihre Resilienz stärken, Stress effektiv bewältigen und Herausforderungen in Beruf und Privatleben meistern wollen.

### Dauer

4, 8 oder 16 Stunden

### Format

Alle Formate (Präsenz, Online oder Hybrid)