

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)