



RESILIENZ ALS STRATEGIE

- für Organisationen
- für Führungskräfte
- zur Persönlichkeitsentwicklung

EINFÜHRUNG RESILIENZ

DER BEGRIFF SATMMT AUS DER PHYSIK

... wird mit Widerstandsfähigkeit (Elastizität oder Spannkraft) übersetzt.

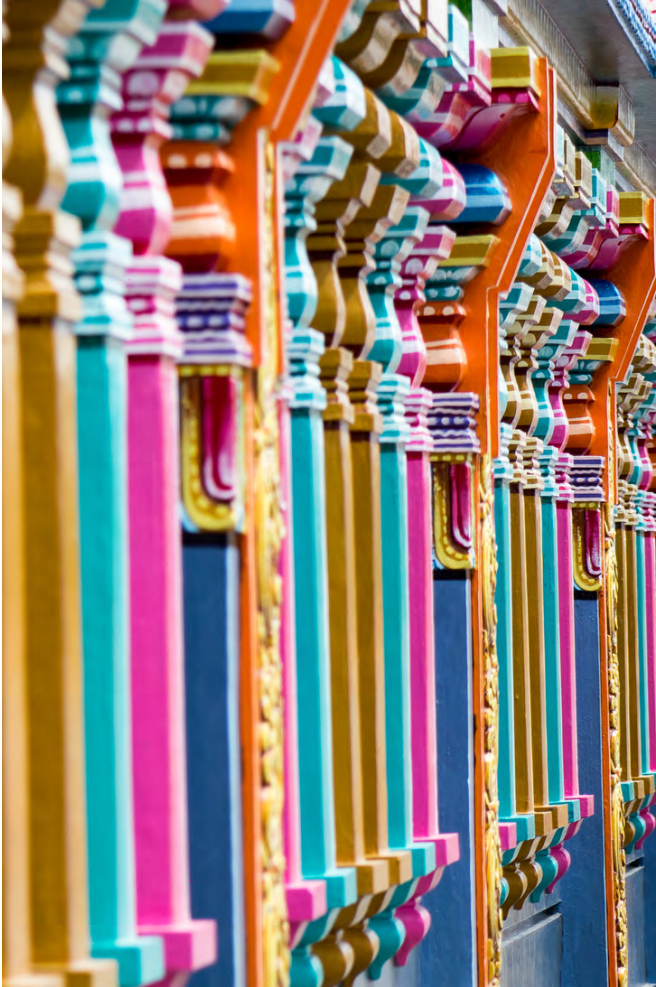
SYNONYM FÜR KRISENKOMPETENZ

... beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen umgehen zu können.

ES BESTEHT EINE RISIKO- ODER AUSNAHMESITUATION

... ist keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern entwickelt sich in einem Interaktionsprozess zwischen Mensch und Umwelt.





DIE 3 GRUNDHALTUNGEN

BESCHREIBEN DAS ZUSAMMENSPIEL

... der Umgebung, den Vorerfahrungen und der Art und Weise, wie Krisen oder Belastungen verarbeitet werden.

RESILIENZKONZEPT

... erklärt, wie dieses Zusammenspiel im Idealfall funktioniert, welche Faktoren und Prozesse dabei besonders wichtig sind.

DER RESILIENZPROZESS

... ist ein Modell. Es demonstriert, wie eine Krise kompetent verarbeitet werden kann, so dass am Ende z.B. eine neue Orientierung bzw. ein Zugewinn an Fähigkeiten erzielt werden können.

Drei Grundhaltungen



OPTIMISMUS



AKZEPTANZ



LÖSUNGS-
ORIENTIERUNG



DIE 4 HANDLUNGSASPEKTE

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

... sie bilden eine Art Kompass und geben unserem Handeln eine Richtung.

BESCHREIBEN DEN TRANSFER

... sie helfen uns, die Veränderungsziele in den Arbeits-Alltag zu integrieren.

DEIN LERNFELD

... bei niemandem sind alle Kompetenzen komplett ausgebildet. Zu welchem Handlungsaspekt wünschst Du Dir mehr Power?

Vier Handlungsaspekte



SELBSTFÜRSORGE

- emotionale
- muskuläre
- vegetative
- kognitive Ebene



NETZERKORIENTIERUNG

- Funktion
- Qualität
- Gestaltung von Beziehungen



SELBSTWIRKSAMKEIT

- Glaube an sich selbst
- Glaube, das eigene Handeln kann etwas bewirken
- Selbstbewusstsein



ZUKUNFTSGESTALTUNG

- Zeitmanagement
- Wertewandel
- Rollenklarheit
- Zielklärungsprozess

Förderprogramme



PRIMÄRPRÄVENTION NACH § 20A SGB V

www.zentrale-pruefstelle-praevention.de

- Stresstraining
- Resilienztraining



INQA-COACHING

www.inqa.de

Förderprogramm für Unternehmen und Organisationen mit 1 – 249 MA



PROFIT-STATT-FERTIG

www.profit-gutschein.de

bis zu 50,- Euro Lohnsteuer abgabefrei in die Gesundheitsförderung investieren, siehe § 8 Abs. 2 Satz 9 EStG



PÄDAGOGISCHE FACHBERATUNG

Leistungen nach dem neuen Kitagesetz:

- Führung
- Resilienz
- Teamentwicklung

AFGM AGENTUR FÜR GESUNDHEIT+MANAGEMENT

SIBYL BACKE-PROSKE

POSTANSCHRIFT

Hafenstraße 14 a, 23568 Lübeck

TELEFONNUMMER

0172.9933640

E-MAIL-ADRESSE

s.proske@afgm.de

www.afgm.de

