

## SEMINAR 2: DEINE RESILIENZ!

### In sieben Schritten zu deiner persönlichen Widerstandsfähigkeit

1. **Akzeptanz – Deine Selbstwahrnehmung:** Nimm an, was geschieht. Es ist, wie es ist.
2. **Optimismus – Deine Zuversicht:** Vertraue darauf, dass es besser wird.
3. **Selbstwirksamkeit – Dein Verhalten:** Achte auf die eigenen Bedürfnisse. Entscheide Dich und gehe deinen Weg.
4. **Verantwortung – Deine Selbstbestimmung:** Verlasse die Opferrolle. Übernimm Verantwortung und respektiere deine Grenzen.
5. **Netzwerkorientierung – Deine Empathie Fähigkeit:** Die Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Befindlichkeiten anderer Menschen einzufühlen.
6. **Lösungsorientierung – Deine Coping Strategien:** Gehe die Dinge an, werde aktiv. Entdecke die Wünsche für dein Leben.
7. **Zukunftsorientierung – Deine Lebensfreude:** Plane dein Leben, Sorge für die Realisierung deiner Pläne.

### Nutzen:

- Du erarbeitest neue Erfolgs-Denkweisen, mit denen du Hindernisse überwinden, unterstützende Glaubenssätze erwerben und ein neues „growth-mindset“ für dich und dein Team aufbauen kannst.
- Du findest dein inneres Gleichgewicht und kannst so deine persönlichen Ziele benennen, umsetzen und auch wirklich erfolgreich erreichen
- Du erhältst Übungen, mit denen du deine Widerstandsfähigkeit aufbauen kannst und so leichter mit Stresssituationen, Lebensveränderungen und anderen kognitiven und emotionalen Belastungen umgehen kannst
- Du wirst mit einem Blumenstrauß von Tipps und Tricks nach Hause gehen, die du sofort in deinen Alltag integrieren kannst

