



# Resilienz

## Gesunderhaltungs- kräfte stärken

„**RESILIENZ**“ bezeichnet psychische Widerstandskraft und die Kompetenz zur Krisenbewältigung, die dann vorhanden ist, wenn wir an herausfordernden, nicht beeinflussbaren Lebenssituationen und beruflichen Anforderungen nicht zerbrechen, sondern daraus lernen und gestärkt(er) daraus hervorgehen.

Ausgehend von der Betrachtung individueller Belastungs- und Stressfaktoren, werden die unterschiedlichen „Gesunderhaltungs-Teilkkräfte“ der Resilienz vorgestellt und erfahrbar gemacht. Sie sind eingeladen, individuelle, teamspezifische und betriebliche Belastungsfaktoren zu identifizieren und zu bewerten, Ressourcen zu aktivieren und individuell nutzbringende Handlungsmöglichkeiten zu finden. Mit den vorgestellten Methoden werden eigene Strategien und alltagstaugliche Maßnahmen zur Stressreduzierung und zur Stärkung von Resilienz entwickelt.

**DER WORKSHOP DIENT DER STÄRKUNG DER EIGENEN RESILIENZ UND GIBT IMPULSE FÜR MÖGLICHKEITEN DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG. ER EIGNET SICH GLEICHERMASSEN FÜR MITARBEITENDE UND FÜHRUNGSKRÄFTE.**

### INHOUSE SEMINAR-ANGEBOTE

#### KURSLEITUNG:

Christiane Leiblein und Kolleg\*innen

---

Diese Kurse werden gerne als **GESUNDHEITSFÖRDERUNGS-WORKSHOPS** von unseren Kunden gebucht.

 [www.cue-by-quest.de](http://www.cue-by-quest.de)

---

**DIESES SEMINAR WIRD SEHR GERNE VON UNSEREN KUNDEN ALS 1-TÄGIGES SEMINAR GEBUCHT.**

Sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gerne!