



## Resilienz 2.0 - Powerkompetenz in unserer dynamischen Welt

Unsere Welt ist geprägt von Unsicherheiten, Stress und schnellen Veränderungen – Resilienz als Lösung ist in aller Munde. Wie gelingt es, auch in herausfordernden Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben?

“Resilienz 2.0” räumt mit hartnäckigen Resilienz-Mythen auf und zeigt, was Resilienz wirklich bedeutet. Es vermittelt praxisorientierte Methoden, um innere Stärke zu fördern, gesunde Grenzen zu setzen, Herausforderungen proaktiv und selbstbestimmt zu begegnen und in schwierigen Situationen lösungsorientiert zu handeln. Das Programm macht deutlich, warum Resilienz eine essenzielle Powerkompetenz im dynamischen und anspruchsvollen (Arbeits-)Alltag ist – und wie wir sie systematisch trainieren können.

### Das Programm richtet sich an...

... Mitarbeiter:innen aller Ebenen, die einen gelassenen, selbstbewussten und lösungsorientierten Umgang mit Herausforderungen kultivieren möchten.

... alle, die praktische Techniken und Tools für mehr Fokus und Produktivität im digitalen Arbeitsalltag suchen und bewusster mit digitalen Ablenkungen umgehen möchten.



### Inhalte der Resilienz Reise:

- Resilienz und die 7 Säulen - Was bedeutet Resilienz in unserer VUCA - BANI Welt?
- Unsere Kernressourcen zur Stressbewältigung: Achtsamkeit und Resilienz trainieren lernen
- Akzeptanz und Optimismus - Mit positiver Grundhaltung durch unsichere Zeiten
- Selbstwirksamkeit stärken & Ressourcen aktivieren
- Lösungsorientierung – In Möglichkeiten denken und Grenzen setzen
- Echte Beziehungen und soziale Bindungen - Kraftquelle externe Ressourcen
- Digitale Resilienz - Strategien für mehr Fokus und Produktivität
- Digitale Resilienz - Smarte Tools richtig nutzen: Welche digitalen Tools helfen uns wirklich?

### Methoden:

- Kombination aus wissenschaftlich fundiertem Input, praktischen Impulsen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Coaching - und Reflexionsübungen  
Achtsamkeitspraktiken, Methoden des Zeit- und Selbstmanagements

### Leistungen und Format:

- 8 Wochen, 1 x pro Woche 90 Minuten  
interaktive Live-Online Session  
ODER als 1-2 Tage Onsite Format
- Einheiten können flexibel auf eure Bedürfnisse angepasst werden
- 1:1 Coaching individuell zubuchbar
- Deutsch oder Englisch
- Datum nach Absprache, Preis auf Anfrage

