1 ENABLE

2 UPLIFT

3 CREATE

BevermannAcademy

With passion to success

EMOTIONALE RESILIENZ

SOUVERÄNE RUHE

BESCHREIBUNG TRAINING

Die emotionale Resilienz ist ein wesentlicher Bestandteil der emotionalen Intelligenz; sie beschreibt ein Bündel von Fähigkeiten, das uns in die Lage versetzt, effizienter, flexibler und positiver mit äußeren Stressfaktoren und der zunehmenden Unbeständigkeit, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit unserer Arbeitswelt umzugehen. Unsere Handlungs- und Denkgewohnheiten, die häufige Fokussierung auf das Negative und der Selbstschutzmechanismus Angst sind evolutionär notwendige Mechanismen. In der heutigen Welt allerdings bergen sie partiell Gefahren, vor allem dann, wenn es um Anpassung an Veränderungen, neue Entwicklungen und eine bessere Stressresistenz geht. Hier setzt das Training an, um sich die bis ins hohe Alter mögliche Neurogenese und Neuroplastizität zunutze zu machen und die Teilnehmer mit zusätzlichen, hilfreichen Werkzeugen, Konzepten, Denk- und Verhaltensweisen auszustatten.

INHALTE / KONZEPTE

Growth Mindset und das Alter, Verhaltenslernen vs. Erkenntnislernen, Lernen als Prozess der Anpassung an Veränderungen, Lernhindernisse und Lösungen, Kommunikationsfilter, Glaubenssätze, Wirklichkeit vs. Realität, überzeugen statt überreden, emotionale Intelligenz und Resilienz, Stärken bewusst machen, negative vs. positive Autosuggestion, Identifikation vs. Engagement, Stärkung von Selbstwert und Empathie, Du-Statements, Eigenverantwortung, Empowerment, positiver Umgang mit negativen Emotionen und Stress, Lösungsorientierung, Selbststeuerung, Reframing, nützliche und realistische Erwartungen, positiv an Beziehungen arbeiten, das Beziehungskonto, Ich-Botschaften, Konzentration auf das Wesentliche, dringend vs. wichtig, Nein-sagen, Embodiment, Coping = Zusammenfassung Konzepte, Instrumente, Denk- und Verhaltensweisen für eine stärkere emotionale Resilienz. **Das Resilienz-Grid** dient dabei als Kompass.

DIDAKTISCHE METHODEN

Auf Basis der **8 Dimensionen des Resilienz-Grids** werden in Absprache mit dem Kunden folgende Methoden eingesetzt: individuelle Ist- und Soll-Profilbestimmungen, erkenntnisspezifische Spiele, Übungen, Rollenspiele, fragend-erarbeitend, Storytelling, Einzelaufgaben, Gruppenarbeiten, provokative Interventionen, regelmäßige Sammlung der Erkenntnisse und Bewegungen der Teilnehmer, prioritäre Bewegungen für die Praxisphase und zum Start des zweiten Tages je einen individuelle Erfahrungsbericht mit Nachbearbeitung.

Knowhow Transfer · *Learning Check* · *Exercise World-Café* · *Simulation Case Study* · *Roleplay*

NUTZEN

Die Teilnehmer haben das Wissen und die Fertigkeiten in der Balance zu sein, sprich die die aus dem Spitzensport bekannte souveräne Ruhe im Denken, Handeln und Auftreten zu leben, in schwierigen Situationen gelassener und souveräner zu reagieren, ihre Emotionen besser zu regulieren und zu steuern, sowie ihre proaktive Denk- und Handlungsfähigkeit zu erhalten. Sie werden sich mehr einbringen und auf Sicht optimistischer, gesünder und motivierter ihren Aufgaben nachgehen.

„Ein Vogel hat niemals Angst davor, der Ast unter ihm könnte brechen. Nicht, weil er dem Ast vertraut, sondern seinen eigenen Flügeln.“ Urheber unbekannt

Die Trainings- / Workshop Inhalte werden maßgeschneidert auf die jeweilige Situation und ausgerichtet auf die zu erreichenden Ziele.

Sequentiell, 2 x 1 Tag mit 4 – 6 Wochen Praxisumsetzungsphase.

/SteffenChalupny
/IN/Chalupny
/Steffen_Chalupny
/Steffen.Chalupny
Bevermann-Academy.com
/BevermannAcademy

BA

Steffen Chalupny | MD | contact@bevermann-academy.com +49.30.340.602.500

© 2000 - 2019 BevermannAcademy

#MitLeidenschaftZumErfolg #WithPassionToSuccess #DoingTheRightThingsRight