



RESILIENZ für MitarbeiterInnen

– mit gesteigerter Widerstandsfähigkeit zu mehr Gesundheit, Leistungswillen und Zufriedenheit am Arbeitsplatz –

Seminarangebot für eine ein- bis dreitägige MitarbeiterInnenschulung

Angesichts wachsender Leistungsanforderungen, eines gestiegenen Leistungsdrucks und selbst gestellter hoher Qualitätsansprüche bleibt nicht selten die Gesundheit der MitarbeiterInnen auf der Strecke. Die Folgen sind emotionale Labilität, Unzufriedenheit, Spannungen unter den Teammitgliedern einerseits, geminderte Leistungs- und Widerstandsfähigkeit andererseits, die nicht selten zu Krankschreibungen und Arbeitsausfällen führen.

Immer wieder stellt sich die Frage: Wie kann diesem begegnet werden. Die Ansätze, dem entgegenzuwirken sind unterschiedlich. Veränderungen der äußeren Rahmenbedingungen bringen ebenso ihren Anteil an eine verbesserte Gesundheitsförderung ein wie eine optimal auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit ausgerichtete MitarbeiterInnenführung.

Immer mehr bekommt jener Ansatz an Zustimmung und Bedeutung, MitarbeiterInnen gegen Stress, Burn-out oder gar Depressionen zu schützen, auf die inneren, ganzheitlichen, jedoch insbesondere auf die psychischen Widerstandskräfte zu setzen. Das heißt, Gesundheit der MitarbeiterInnen nicht von außen, sondern von innen her zu fördern – und dies über die MitarbeiterInnen selbst. Der Ansatz ist die Ressource RESILIENZ jedes einzelnen Mitarbeiters, über die jeder mehr oder weniger verfügt, die es zu stärken bzw. zu fördern gilt.

"RESILIENZ" ist die persönliche Fähigkeit, Belastungs- bzw. schwierige Situationen *gesund* zu überstehen bzw. aushalten zu können ohne körperlich und/oder seelisch (psychisch) Schaden zu nehmen. Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität sind dafür die wichtigsten Voraussetzungen, über RESILIENZ zu verfügen.

Zielsetzungen für die Seminarveranstaltungen

Das „RESILIENZ-Seminar“ verfolgt die Ziele,

- die RESILIENZ-Mechanismen im eigenen Körper, im Denken und Verhalten, die Grundfähigkeit zur RESILIENZ zu verstehen,
- die persönlichen RESILIENZ-Bedingungen zu erkennen und besser nutzbar zu machen,
- Ansätze, Quellen und Bedingungen für eine RESILIENZ-Stärkung zu erkennen und für den Arbeitsalltag praxistauglich zu machen,
- für mehr persönliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz selbst zu sorgen und



- die sieben „Schlüssel“ für mehr innere Stärkung und Widerstandsfähigkeit kennen zu lernen und in den persönlichen Arbeitsalltag einzubinden.

Seminarinhalte für ein Ein-Tages-Seminar (8 Bildungsstunden)

- Situationsklärung, Standortbestimmung, Bestandsaufnahme – Erfassen der Qualität der persönlichen RESILIENZ-Situation, Durchführung eines persönlichen Resilienz-Tests; Auswertung und Schlussfolgerungen
- Einführung in das Grundverständnis von RESILIENZ – Mechanismen, Quellen und Handlungsstrategien
- Lern- und Entwicklungskompetenz RESILIENZ – Schritte zur persönlichen RESILIENZ
- individueller Aufbau, Stärkung, Förderung von RESILIENZ – je nach Ausgangslage der Teilnehmenden – konkrete Schritte zur Erreichung der persönlichen RESILIENZ

Seminarinhalte für ein Zwei-Tages-Seminar (16 Bildungsstunden)

- Bestandsaufnahme – Erfassen der Qualität der persönlichen RESILIENZ-Situation, Durchführung eines persönlichen Resilienz-Tests; Auswertung und Schlussfolgerungen
- Persönlichkeit – Werte, Prägungen, innere Antreiber; das DISG-Profil, die „Big Five“ und das Rollen- und Selbstbild am Arbeitsplatz
- Einführung in das Grundverständnis von RESILIENZ – Mechanismen, Quellen und Handlungsstrategien
- Widerstandsfähigkeit für den Arbeitsalltag – Quellen für individuelle Stärken und Schwächen – Entwicklungsschritte zur persönlichen RESILIENZ – Ressourcenaufbau und -stabilisierung
- Lern- und Entwicklungskompetenz RESILIENZ – Bedingungen und Einflussfaktoren – die RESILIENZ-Faktoren Akzeptanz, Optimismus, Selbstverwirklichung, Verantwortung, Lernen, Kommunikation, Vertrauen, Ziel- und Lösungsorientiertheit, Vertrauen auf das Zukünftige
- innere Gestaltungskompetenzen bei einer persönlichen Krisensituation
- individueller Aufbau, Stärkung, Förderung von RESILIENZ – je nach Ausgangslage der Teilnehmenden – Entwicklungsschritte zur persönlichen RESILIENZ

Optionaler Seminarinhalt – Refreshing und Training (8 Bildungsstunden)

- Wiederholungen, Ergänzungen und Vertiefungen zum Ein- bzw. Zwei-Tages-Seminar
- Training von Übungen zur RESILIENZ-Stärkung am Seminarort
- Vermittlung von weiterführenden bzw. vertiefenden praktische Übungen für ein Training zu Hause und am Arbeitsplatz

Methodische Umsetzung und Kompetenzen

Das Thema wird methodisch durch Wissens-Inputs aufbereitet und umgesetzt über Analysen, seminaristische Gespräche sowie über Beratungen (Supervision und/oder Coaching). In Einzel- und Gruppenarbeit werden diese Arbeitsinstrumente umgesetzt bzw. auf deren Grundlage in der Basisversion (Ein-Tages-Seminar) bzw. in einer erwei-



terten Fassung (Zwei-Tages-Seminar) persönlichkeitsbezogene RESILIENZ-Konzepte mit den dazugehörigen Maßnahmen und Instrumenten entwickelt.

Für die praktische Umsetzung sind erforderlich:

- ein Beratungsraum mit Flip-chart und Moderatorentafel
- wünschenswert ein zweiter Raum für Einzel- bzw. Teilgruppengespräche
- Raum für unterstützende RESILIENZ-Übungen

Für die Begleitung des Bildungsvorhaben stehen Ihnen zur Verfügung:

Dr. Hans-Jürgen Stöhr und/oder Kati Ziem

Bedingungen und Finanzierung

Für das Bildungsvorhaben können EU-Fördermittel beantragt. Die Zahl für eine Gruppe (Innenhaus-Schulung) sollte nach Möglichkeit min. 10, max. 25 TeilnehmerInnen betragen. (Weniger als 8 Teilnehmer – Anmeldung für ein einrichtungsübergreifendes Training.)

Bei einer EU-Förderung von 75% beträgt der Bildungseigenanteil pro TeilnehmerIn

für 8 Bildungsstunden: 14 €

für 16 Bildungsstunden: 28 €

für 24 Bildungsstunden: 42 €

Freifinanzierte Leistung bitte erfragen – Orientierung sh. Geschäftsbedingungen-Honorartabelle

Nebenkosten – Seminarmaterialien, Fahrkosten, ggf. Raummiete (bei einrichtungsübergreifender Veranstaltung) bzw. Schulungsort ca. 5 bis 15 € pro TeilnehmerIn, abhängig vom Seminarstundenvolumen

Leistungserbringer und Ansprechpartner

Die Leistungserbringung erfolgt über das Institut für Gesundheits- und Sozialmanagement in der Privaten Wirtschafts- und Technikakademie GmbH Rostock.

Für das inhaltliche Konzept ist verantwortlich Dr. Hans-Jürgen Stöhr, Tel.: 0381-4902825. Die organisatorisch-technische Vorbereitung, einschließlich der Fördermittelbeantragung, erfolgt über Herrn M. Walther; 0381-5196142.

Angebotserstellung

Dr. Hans-Jürgen Stöhr

Herbst 2014

Anbei

FAX-Rückantwortblatt

Fax –Antwort 0381 – 4444 260
RESILIENZ - Seminar für MitarbeiterInnen

Institut
für Gesundheits-
Sozialmanagement
In der WTA



Tel.: 03 81 - 51 96 14 2
Tel.: 03 81 - 49 02 82 5
Fax: 03 81 - 44 44 26 0
e-mail: igs@wta-rostock.de

WTA
Institut für Gesundheits- und Sozialmanagement
Friedrich-Barnewitz-Str. 5

18119 Rostock

Interesse/Anmeldungen

Hiermit bekunden ich/wir das Interesse am RESILIENZ-Seminar: (X = ankreuzen)

RESILIENZ-Seminar	X	Teilnehmerzahl
Ein-Tages-Seminar – Innenhaus-Schulung		
Zwei-Tages-Seminar – Innenhaus-Schulung		
Ein-Tages-Seminar – einrichtungsübergreifend in Rostock		
Zwei-Tages-Seminar – einrichtungsübergreifend in Rostock		
Refreshing-Übungs-Trainings-Seminar		

Sonstige Anmerkung/telefonisches oder persönliches Gespräch gewünscht

.....
.....

EU-Förderung für die Mitarbeiterschulung gewünscht?

ja

nein

Absender:

Einrichtung/Organisation

Anschrift/Tel./Fax/e-mail

Ansprechpartner

Anerkennung der Geschäftsbedingungen

.....
Datum

.....
Unterschrift