



Wege zu Resilienz im Arbeitsalltag

Handlungs- und lösungsorientierte Ansätze

Viola Minneci

B.A. Gesundheitspsychologie & Medizinpädagogik

Agenda

- 1. Was bedeutet Resilienz?**
- 2. Ein resilienter Mensch**
- 3. Resilienz in der Arbeitswelt**
- 4. Persönliche Resilienzförderung**
- 5. Schlüsselkompetenzen für ein resilientes Arbeitsverhältnis**



Was bedeutet Resilienz?

Psychische Widerstandsfähigkeit gegen belastende und einschränkende Lebensumstände über die gesamte Lebensspanne hinweg

Ein resilienter Mensch . . .

1. kennt seine Stärken und Schwächen
2. ist anpassungsfähig
3. ist Verantwortungsbewusst
4. kann akzeptieren
5. betreibt Selbstfürsorge

Resilienz in der Arbeitswelt

1. Stetig wandelnder Arbeitsmarkt
2. Individuelles Wohlergehen am Arbeitsplatz

Persönliche Resilienzförderung

1. Fähigkeiten kennen und entwickeln
2. Networking
3. Hands-on-Mentalität entwickeln
4. Ziele setzen
5. Gesund leben

Schlüsselkompetenzen für ein resilientes Arbeitsverhältnis

1. Klare Erwartungen
2. Gemeinsame Ziele
3. Zuversicht und Flexibilität
4. Sicheres Umfeld
5. Fokus auf die Gesundheit

Durch Übung wird man immer besser!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

So erreichen Sie uns

frohmader fit coaching GmbH

Tel.: 09132/8363211

Mail: info@fit-coaching.de

Web: www.fit-coaching.de

Ackerlänge 44 – 91086 Aurachtal

