



Um in herausfordernden und belastenden Situationen stabil zu bleiben, brauchen wir spezielle Fähigkeiten – ganz besonders in Krisensituationen.

Diese Fähigkeiten, u.a. bei langanhaltender Belastung sowohl geistig als auch körperlich gesund zu bleiben, werden in der Psychologie als Resilienz bezeichnet.

Dazu gehören in unserem Verständnis Achtsamkeit und (Selbst-)Führungskompetenzen, die wir erlernen und weiterentwickeln können.

Das ist das Ziel von RiO.

Umfang | Formate und Settings

- 8 Module à 2 Arbeitsstunden
- feste Gruppen (Buddy Groups, à 4-6 Personen)
- in Präsenz oder online
- extern moderiert oder selbstorganisiert
- Frequenz selbst bestimmbar; Empfehlung: wöchentlich oder 14tägig
- Versionen in Deutsch und Englisch verfügbar

Inhalte | Methoden

- 1 Einführungsmodul und 7 Module zu jeweils einem der Resilienzfaktoren
- fachlicher Input, Reflexions- und Übungsanleitungen, kollegiale Beratungen
- Transfer und Übungen zur Entwicklung einer formalen Achtsamkeitspraxis für die Zeit zwischen den Modulen

Materialien | Preise

- Workbooks im Ausdruck oder elektronisch
- inkl. Anregungen zur Nachbereitung
- verfügbar für unternehmensinterne Plattform
- Anpassung an ein individuelles Layout möglich
- Preise für unterschiedliche Formate, Settings und Aufbereitung der Materialien auf Anfrage

Programmentwicklung

- Coachs, Moderatorinnen und Autorinnen des QuinteSentio-Netzwerks mit Spezialisierung auf Resilienz, Mindfulness in Organisationen, psychische Belastungen am Arbeitsplatz, Umgang mit Veränderungen und besonderen Herausforderungen

Gerne stehen wir für Ihre Fragen und weitere Beratung zur Verfügung.

Rufen Sie uns an unter +49 (0)711 888 54 150

Oder schicken Sie uns eine Mail an: mail@quintesentio.de

Unser Verständnis

Die Begrifflichkeit Resilienz nimmt aktuell Einzug in verschiedenen Kontexten des Lebens – Resilienz im Umgang mit herausfordernden Situationen im privaten wie im beruflichen Alltag, Resilienz zur Vorbeugung von Stress und Burnout und auch Resilienz von Organisationen:

„Wie ist unser Unternehmen auf Krisensituationen vorbereitet?“

Resilienz ist vererbbar und kann zudem entwickelt und trainiert werden. Wenn wir uns der eigenen Bewältigungsstrategien in schwierigen Situationen nicht bewusst sind, fühlen wir uns handlungsunfähig oder ohnmächtig. Diese Wahrnehmung löst negative Gefühle aus wie Hilflosigkeit, Angst, Unfähigkeit etc. Prägen uns diese Gefühle langfristig und werden nicht durch positive ausgeglichen, kann dies zu Krankheit und Arbeitsunfähigkeit führen.

Mit unserem Programm unterstützen wir, die in jedem Menschen vorhandenen Ressourcen ins Bewusstsein zu bringen und weiter zu entwickeln.

Hierzu bieten wir Impulse zu den einzelnen Resilienzfaktoren an, geben theoretischen Input, laden zur Reflexion der eigenen Erfahrungen ein und vermitteln kognitive sowie achtsamkeitsbezogene Tools und Methoden, die Faktoren im Alltag bewusst zu erleben und zu trainieren.



Übungsbeispiele aus unseren Handouts:



Der Optimist/Die Optimistin in mir sagt:

„Mir gelingt so gut wie alles!“

„Auch wenn was schief läuft, am Ende wird alles gut!“



Der Pessimist/Die Pessimistin in mir sagt:

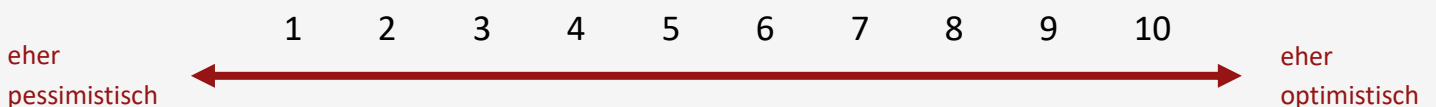
„Ich kann so gut wie nichts!“

„Niederlagen und Misserfolge prägen mein Leben.“

Welche Sätze sagen Sie zu sich selbst in schwierigen Situationen?

➤ Wie schätzen Sie sich selbst auf einer Skala von 1 bis 10 ein? Tendenziell eher optimistisch oder pessimistisch?

Wie kommen Sie zu dieser Einschätzung?



Transferübung – 5-10 min pro Tag

Transfer



- Spüren Sie nach, welche Impulse Sie bis zum nächsten Modul mitnehmen möchten. Hilfreiche Fragen könnten sein:
 - Was tue ich achtsam und aktiv für meine Netzwerkpflege?
 - Welches neue Netzwerk möchte ich mir erschließen und was werde ich dafür unternehmen?
- Gerne laden wir Sie ein, weiterhin eine Achtsamkeitsübung pro Tag durchzuführen, um so eine formale Praxis zu entwickeln.