

## Beschreibung

Stress, Leistungsdruck und immer schnellere Veränderungen prägen den Arbeitsalltag vieler Menschen. Einige kommen problemlos damit zurecht, andere drohen daran zu zerbrechen. Sie rutschen in die Opferrolle (Sackgasse) ab und verlieren ihre Gestalterkraft (Perspektive). Das muss und kann verhindert werden.

Resilienz, ein Fachbegriff aus der Entwicklungs- und Gesundheitspsychologie, beschäftigt sich mit der inneren Kraft des Menschen und wie man diese (wieder) spüren und für sich wertvoll nutzen kann. Ja, Resilienz kann man trainieren. Es lohnt sich!

## Zielgruppe

Alle Personen, die für die vielfältigen Herausforderungen des Arbeitsalltags gut gerüstet sein wollen und künftig aus Krisen bzw. schwierigen Situationen nachhaltig gestärkt und nicht geschwächt hervorgehen wollen

## Inhalt

### Was ist Resilienz?

- Akzeptanz des Wandels als etwas, das zum Leben gehört
- Krisen sind keine unüberwindbaren Probleme
- Glaube an realistische Ziele
- Treffen von aktiven Entscheidungen und verlassen der Opferrolle
- Dinge aus einer langfristigen Perspektive sehen
- Soziale Beziehungen aufbauen
- Auf sich selbst achten - Positiv über sich denken

### Die 7 Schlüssel der Resilienz

- Akzeptanz - Optimismus – Selbstwirksamkeit – Verantwortung  
Netzwerkorientierung - Zukunfts- und Lösungsorientierung –  
Zukunftsorientierung

### Hilfreiche Techniken

- Belastende Situationen aus einer anderen Perspektive wahrnehmen und problemlos meistern
- Selbstverantwortung übernehmen – Gestalter-Rolle statt Opferrolle
- Die Strategie der Stehaufmännchen
- Umgang mit der eigenen Energie
- Persönliche Kraftquellen erkennen und nutzen

## Abschluss

- IHK-Bescheinigung

## Hinweis

### Sie haben noch Fragen?

In unseren FAQs finden Sie Antworten auf Ihre Fragen zu uns, unseren Lehrgängen, den Teilnahme-, Stornierungs- und Prüfungsbedingungen und mehr.

## Standort und Termin

DI  
**26**  
NOV 2024

**26. November 2024**  
Villingen-Schwenningen  
Vollzeit

## Termin details

Di, 09:00 - 17:00 Uhr

## Investition

€ 329,-  
inkl. Unterlagen

## Ansprechpartner



### Aileen Höfner / Akademie

☎ 07721 922 311

✉ hoefner@vs.ihk.de

## Veranstaltungsort

### IHK Akademie

Albert-Schweitzer-Str. 7  
78052 Villingen-Schwenningen

## Dozenten

- Jürgen Nüßle



## Veranstaltung online ansehen



[https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/stark-durch-krisen-erfolgsfaktor-resilienz-vollzeit\\_116582](https://www.ihkademie-sbh.de/weiterbildung/details/stark-durch-krisen-erfolgsfaktor-resilienz-vollzeit_116582)

