Stark durch Krisen - Erfolgsfaktor Resilienz - Vollzeit - Präsenz

Kurs-Nr. PSKSDK-252

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

Fach- und Führungskräfte, 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

MI. 19 NOV. 2025

19. November 2025
Villingen-Schwenningen
Vollzeit - Präsenz

Termindetails

09:00 - 17:00

Investition

€ 369,-
inkl. Unterlagen

Ansprechpartnerin

Aileen Höfner

07721 922-311
07721 922-9311
hoefner@vs.ihk.de

Veranstaltungsort

IHK Akademie

Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Stark durch Krisen - Erfolgsfaktor Resilienz - Vollzeit - Präsenz

Veranstaltung online ansehen

https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/stark-durch-krisen-erfolgsfaktor-resilienz-vollzeit-praesenz_117652

Dozenten

- Jürgen Nüßle

Förderungen

- ESF Förderung

Das könnte Sie interessieren

- Experte für Resilienz in der Organisation - Resilienz Coach - Vollzeit - Präsenz
- Krisen- und Veränderungskommunikation für KMUs - Vollzeit - Präsenz

Kofinanziert von der Europäischen Union

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg

07721 922-200

akademie@vs.ihk.de

IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen