

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## DIE SIEBEN SÄULEN DER RESILIENZ

### So trainieren Sie Ihre psychische Widerstandskraft

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeitende

#### Einführung

Kennen Sie auch Menschen, die wirklich nichts umhaut, die schwerste Schicksalsschläge überstehen und selbst im größten Stress immer noch Lösungen und Wege aus jeder Krise finden? Was befähigt diese Menschen zu einer solchen psychischen Widerstandsfähigkeit, sich auch unter schwierigsten Bedingungen stark und selbstwirksam zu fühlen und vor allem vertrauensvoll und optimistisch in die Zukunft zu blicken? Die Psychologie bezeichnet diese Fähigkeit, die Menschen widerstandsfähig macht und ihnen in schwierigen Situationen hilft, als Resilienz.

Lernen Sie im Seminar die Schutzfaktoren der Resilienz und ihre Anwendung im Alltag kennen. Erfahren Sie, wie Sie sich nicht länger von Alltagssorgen und Leistungsdruck aufreiben lassen und den kleinen und größeren Tiefschlägen und Widrigkeiten des Lebens souverän begegnen.

#### Ziel

- Sie kennen das psychologische Konzept der Resilienz.
- Sie haben die wichtigsten Mechanismen zur konstruktiven Bewältigung schwieriger (Lebens-)Situations kennengelernt.
- Sie wissen, wie Sie die sieben Säulen in Ihrem Alltag anwenden können.

#### Programm

##### Das psychologische Konzept der Resilienz

- das psychologische Konzept von Resilienz
- Schutzfaktoren der Resilienz
- die sieben Säulen der Stärke

##### Resilienz lässt sich lernen

- Wirkungsweise von Resilienz Faktoren
- Kleine Katastrophen und große Lebenskrisen bewältigen
- Optimismus und Selbstverantwortung bewahren
- Umfallen, aufstehen und das Leben wieder in die Hand nehmen
- Tipps und Tricks für schwierige Situationen

**Seminarnummer:**  
Q1.2.3.1

**Methode:**  
Informationsvermittlung, Gruppendiskussion, Selbstreflexionsübungen, (Klein-)Gruppenarbeit

**Referent\*in:**  
Jutta Crombie  
Business Coach, Resilienz Trainerin, Psychotherapeutin (HPG)

**Termin:**  
10.03. - 11.03.2022

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 16:30 Uhr und  
08:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Ort:**  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 521

**Anmeldeschluss:**  
03.02.2022

**Gebühr:**  
zentral finanziert