

Resilienz, Gesundheit & Zufriedenheit im Arbeitskontext – für Mitarbeitende und Unternehmen

Resilienz bedeutet, auch in herausfordernden Situationen innerlich stabil zu bleiben und gut für sich zu sorgen. In modernen Arbeitswelten ist diese Fähigkeit zentral, um langfristig gesund, ausgeglichen und zufrieden zu bleiben – und damit auch die eigene **Leistungsfähigkeit auf natürliche Weise zu erhalten**, ohne sich zu überfordern.

Gleichzeitig betrifft Resilienz nicht nur einzelne Personen. Auch Unternehmen als Gesamtsystem benötigen Strukturen, Werte und Arbeitskulturen, die Belastungen abfedern, Klarheit schaffen und Stabilität ermöglichen. **Resiliente Mitarbeitende stärken das Unternehmen – und ein resilientes Unternehmen stärkt seine Mitarbeitenden.** Diese Wechselwirkung ist entscheidend für nachhaltige Zufriedenheit und Gesundheit im Arbeitsalltag.

Mitarbeitende, die ihre Ressourcen kennen, Belastungen früh wahrnehmen und achtsam mit sich umgehen, erleben mehr Gelassenheit, Klarheit und Lebensqualität. Unternehmen, die dies unterstützen, schaffen ein Umfeld, in dem Menschen gerne arbeiten und Herausforderungen gemeinsam konstruktiv bewältigen.

Ziele der Fortbildung

- Eigene Ressourcen und Grenzen bewusst wahrnehmen
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge als Grundlage für Gesundheit stärken
- Emotionale Stabilität und innere Klarheit fördern
- Belastungen besser einordnen und hilfreiche Strategien entwickeln
- Eine wertschätzende, unterstützende Arbeitskultur gestalten
- Wege für mehr Wohlbefinden und stabile Leistungsfähigkeit erproben
- **Resilienz sowohl auf individueller Ebene als auch im Unternehmenssystem stärken**

Inhalte

- Die 7 Säulen der Resilienz
- Neurobiologische Grundlagen von Stress
- Embodiment: Zusammenspiel von Körper & Geist
- Emotionen, Werte und innere Bedürfnisse
- POPE-Modell nach K. Grawe
- Wertschätzende Kommunikation
- Lösungsfreundliches Denken & Selbstwirksamkeit

- **Resilienz als Organisationsprinzip: Schutzfaktoren, Kultur, Strukturen**

Zielgruppe

Menschen in anspruchsvollen Arbeitsfeldern sowie Unternehmen, die Gesundheit, Zufriedenheit und innere Stabilität fördern möchten – und damit die Leistungsfähigkeit aller Beteiligten nachhaltig schützen.