

Donnerstag, 12. September 2024
PERSPEKTIVE +

Resilienz im Berufsalltag



Herzlich willkommen



Programm

- Begriffsklärung „Was bedeutet Resilienz?“
- Resilienzfaktoren zur Erhaltung und Förderung der psychischen und physischen Gesundheit
- Risikofaktoren vs. Schutz-/Resilienzfaktoren



Was ist Resilienz ?



PATRICIA VON MOOS

seminare & coaching für persönlichkeitsentwicklung

Was ist Resilienz ?

- Innere Widerstandskraft

RESILIRE

=

ABPRALLEN



Was ist Resilienz?

- Innere Stärke
- Starkes psychisches
Immunsystem



Was ist Resilienz ?

- Innere Stärke
- Flexibilität
- Anpassungsfähigkeit



Gesundheitsförderlicher Umgang mit den Herausforderungen des Lebens



Was erhält uns unter Druck, Stress und Belastung, bei Herausforderungen jeder Art und in Krisen psychisch und physisch gesund ?

Schutzfaktoren (Resilienzfaktoren)

personale & soziale



Personale Schutzfaktoren

Was sind personale Schutzfaktoren?

Personale Ressourcen wie

- Charakter-/Persönlichkeitseigenschaften
- Haltungen/Einstellungen
- Fähigkeiten/Talente



Personale Schutzfaktoren

Was sind personale Schutzfaktoren?

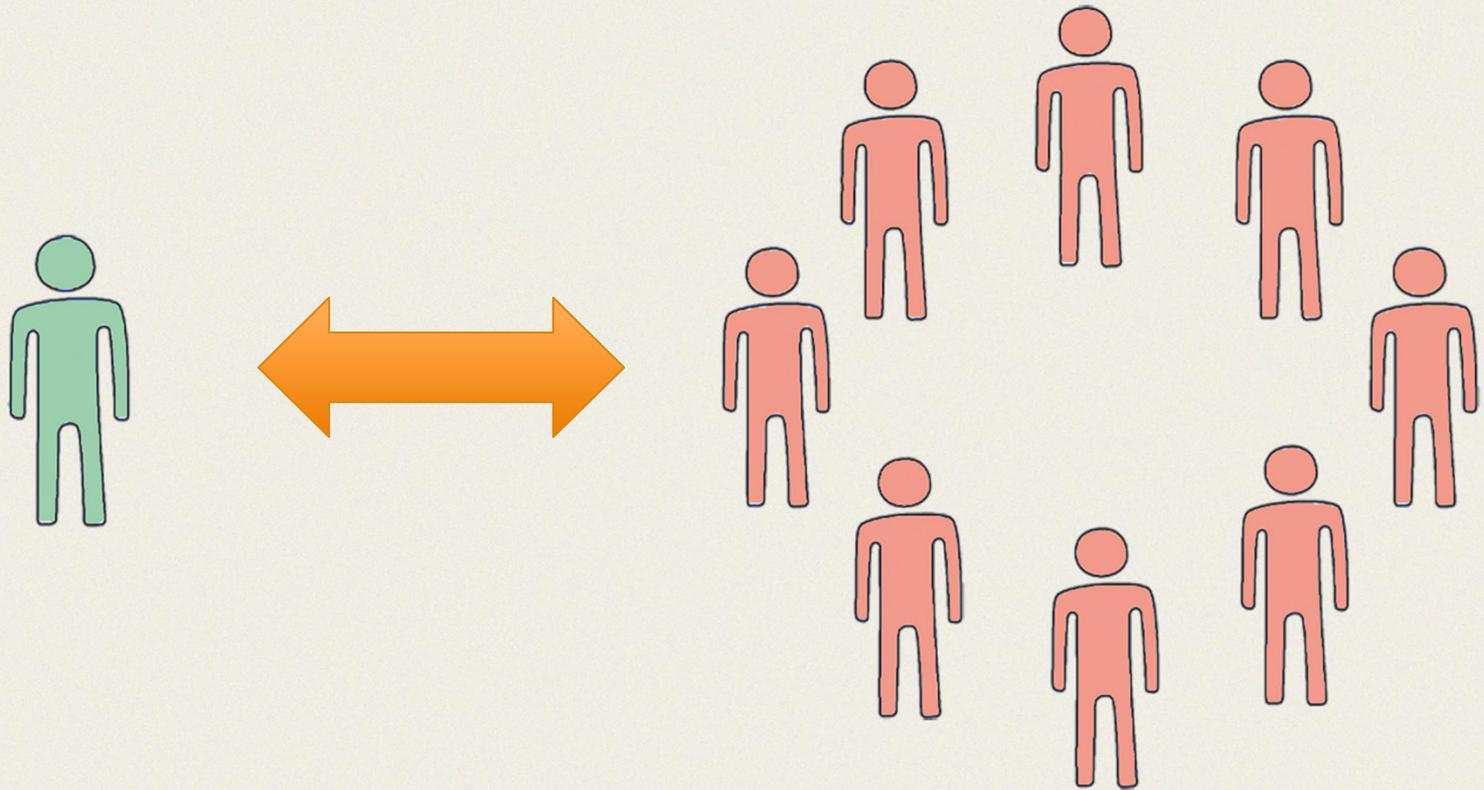
Personale Ressourcen wie

- Charakter-/Persönlichkeitseigenschaften
- **Haltungen/Einstellungen**
- Fähigkeiten/Talente



SOZIALE Schutzfaktoren am Beispiel UNTERNEHMEN

Resilienzorientierte Führung und das Resilienzfeld



Die sieben Säulen der Resilienz („Schutzfaktoren“)

AKZEPTANZ

REALISTISCHER OPTIMISMUS

SELBSTWIRKSAMKEIT

VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN

NETZWERKORIENTIERUNG

LÖSUNGSORIENTIERUNG

ZUKUNFTSORIENTIERUNG



**Wie gehe ich
in meinem Leben
mit beruflichen
Herausforderungen
(Anforderungen, Problemen, Druck,
Belastungen, Stress und Sorgen)
um ?**



Risikofaktoren

vs.

Schutzfaktoren



Akzeptanzradar

**Zone 1:
Veränderungszone
(veränderbar)**

**Zone 2:
Beeinflussungszone
(teilweise veränderbar)**

**Zone 3:
Akzeptanzzone
(nicht veränderbar)**



AKZEPTANZ

SCHUTZFAKTOR

»Zu Beginn einer Herausforderung unterscheide ich klar zwischen für mich Veränderbarem und Unveränderbarem.«



EMOTIONSREGULATION



PATRICIA VON MOOS

seminare & coaching für persönlichkeitsentwicklung

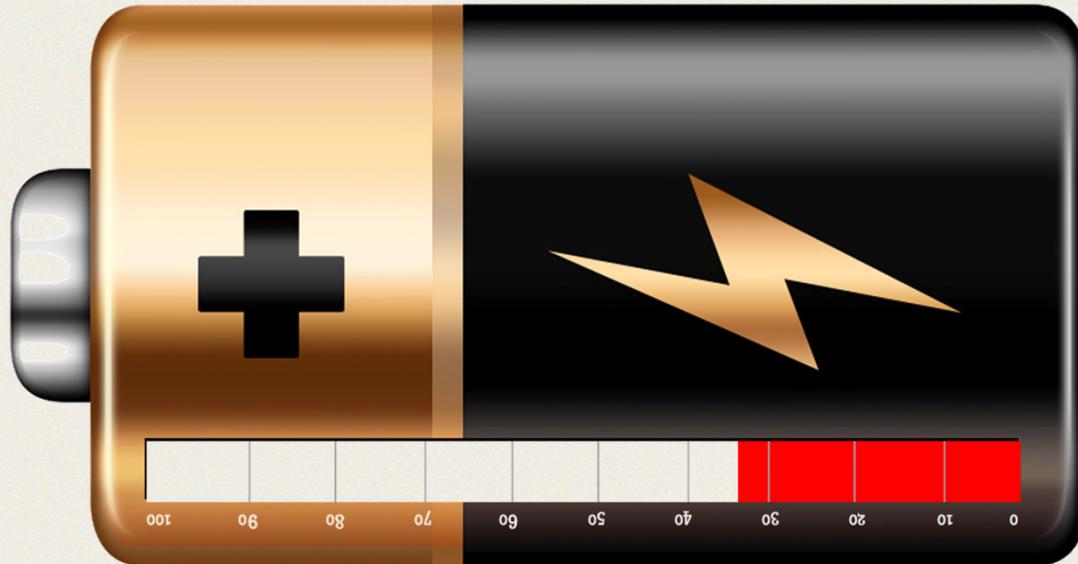
EMOTIONSREGULATION

SCHUTZFAKTOR

»Ich achte darauf, belastende Emotionen nicht zu verdrängen, sondern selbstwirksam und konstruktiv zu regulieren.«



ENERGIEMANAGEMENT



PATRICIA VON MOOS

seminare & coaching für persönlichkeitsentwicklung

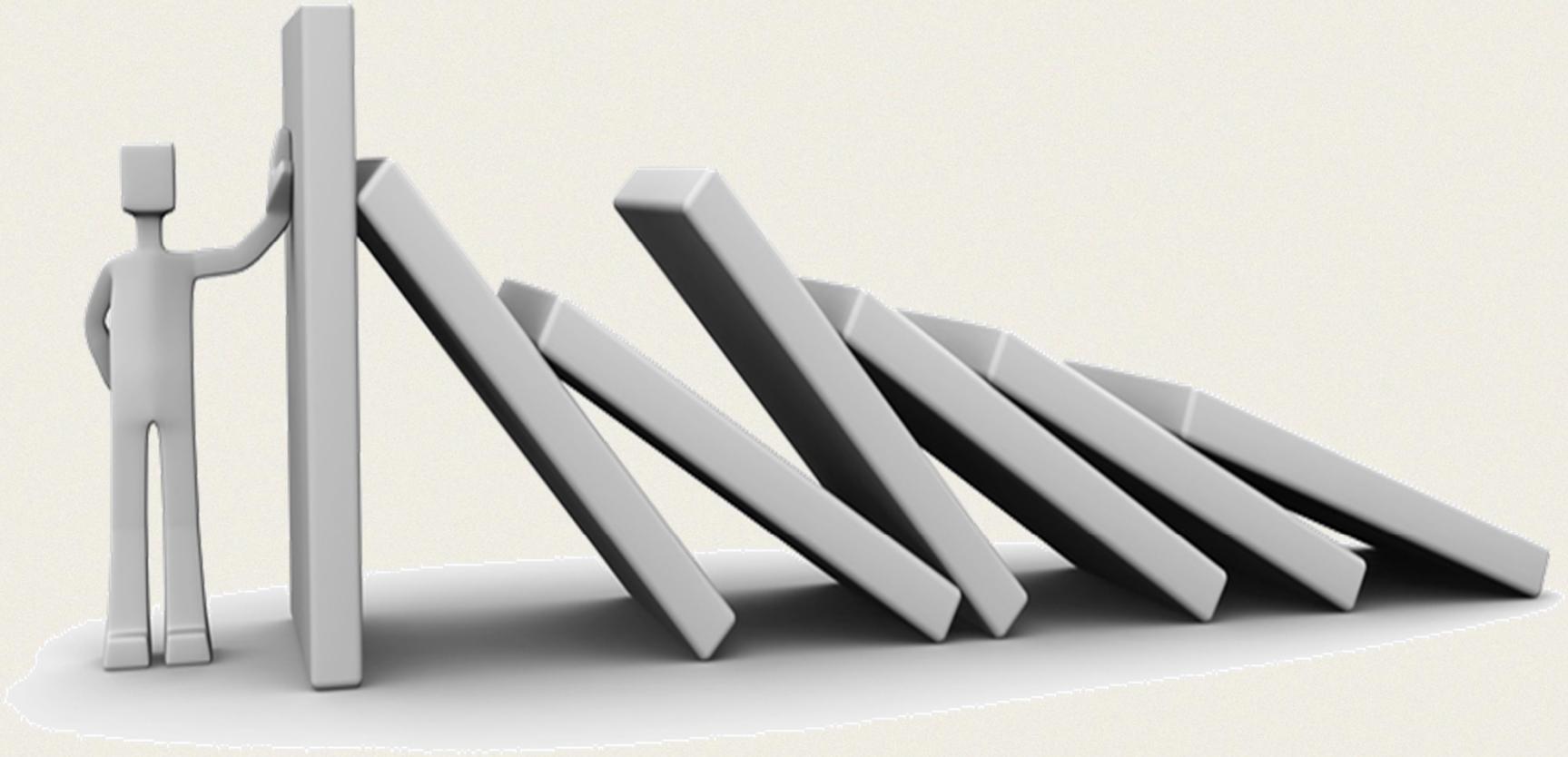
ENERGIEMANAGEMENT

SCHUTZFAKTOR

»Ich pflege einen gesundheitsförderlichen Umgang mit meinen Energieressourcen.«



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



PATRICIA VON MOOS

seminare & coaching für persönlichkeitsentwicklung