

Resilienz in Corona-Zeiten – psychische Widerstandsfähigkeit stärken

UNSER ANGEBOT FÜR DIE ZEIT DES CORONA-VIRUS

Die aktuelle Situation ist eine objektive Belastung für uns alle – psychische Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt, ist jetzt wichtiger denn je.

Jeder ist heute mit einer ungewohnten Situation und einer Fülle an Herausforderungen konfrontiert: ob im Homeoffice, zwischen Hausarbeit, Kinderbetreuung und Skype-Konferenzen, oder weiterhin am Arbeitsplatz – im Supermarkt, im Gesundheitswesen oder der Pflege, in Behörden oder in anderen Bereichen, die gerade mehr denn je benötigt werden. Es herrscht hoher Erwartungsdruck, starke Belastung, Unsicherheit über die richtigen Entscheidungen – kurz: Widerstandsfähigkeit ist gefragt.

Mit unserem Angebot unterstützen wir Sie und Ihre Mitarbeiter, ihre Resilienz zu stärken und sich so vor den persönlichen negativen Auswirkungen zu schützen, die die durch Corona charakterisierte (Arbeits-)Welt, und die damit verbundenen neuen Herausforderungen, mit sich bringen:

- Mitarbeitende und Führungskräfte müssen Entscheidungen treffen und die Auswirkungen ihrer Entscheidungen abschätzen, obwohl die aktuelle, ungewisse Situation keine Vorhersagen möglich macht.
- Sie müssen in für sie neuen Bereichen arbeiten, teilweise ohne die Möglichkeit einer gründlichen Einarbeitung.
- Sie erleben physisch und psychisch belastende Situationen, häufig ohne die Möglichkeit und passende Ansprechpartner, diese zu verarbeiten.

Um diesen Anforderungen standzuhalten, ist Resilienz von besonderer Bedeutung. Sie ermöglicht es, durch diese stürmische Zeit standhaft wie ein Matrose zu segeln und nicht in den tosenden Wellen der „Krise“ unterzugehen.

UNSER ANGEBOT VIRTUELLES TRAINING

„Mit Resilienz durch die Corona-Zeit“

- ✓ **Format:** virtuelles Training
- ✓ **Dauer:** 90 Minuten
- ✓ **Teilnehmer:** 3 – 10
- ✓ **Preis:** 89€/Teilnehmer
- ✓ **Inhalte:**
 - Umgang mit Stress, Bedeutung von Resilienz
 - Wie erreicht man Fokussierung?
 - Sieben Säulen der Resilienz
 - Bewusstmachen von Glaubenssätze
 - Selbstfürsorge

PASSGENAU FÜR IHREN BEDARF

Die ICUnet bietet unterschiedliche digitale Formate an, um die Resilienz Ihrer Mitarbeitenden und Führungskräfte zu stärken. Gerne entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen die Inhalte und Schwerpunkte.

ZIELE

In unseren virtuellen Trainings werden die Teilnehmer*innen ...

- ✓ das theoretische Konzept von Stress und Resilienz sowie die (erlernbaren) Voraussetzungen für psychische Widerstandsfähigkeit kennenlernen
- ✓ praktische Methoden an die Hand bekommen, um ihre persönliche Resilienz zu stärken
- ✓ hinderliche Glaubenssätze identifizieren und abändern sowie
- ✓ ihre persönlichen Stärken und Stressoren erkennen und lernen, damit umzugehen

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte, die aktuell besonders hohen Belastungen ausgesetzt sind und mit einem hohen Maß an Unsicherheit und Stress konfrontiert sind

METHODEN

Die ICUnet bietet unterschiedliche virtuelle Formate an, die sich flexibel an die Möglichkeiten und Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden anpassen:

- ✓ Webinar(e) mit praktischen Übungen zum Selbstcoaching (60 – 90 Minuten)
- ✓ Virtuelles Training mit praktischen Übungen (halb- oder ganztätig mit regelmäßigen Pausen)
- ✓ Individuelles Telefoncoaching mit geschulten ICUnet Psychologen und Coaches
- ✓ E-Learning Kurs zum Thema „Resilienz“ (auf unserer E-Learning Plattform learn.hub)

INHALTE (INDIVIDUELLE ANPASSUNG MÖGLICH)

- ✓ Einführung: „Was ist Stress?“, „Was ist Resilienz?“
- ✓ Fokussierung
- ✓ Sieben Säulen der Resilienz
- ✓ Glaubenssätze
- ✓ Selbstfürsorge

Ihre Kontaktdaten:

ICUnet Group

Fritz-Schäffer-Promenade 1, 94032 Passau

info@icunet.group, www.icunet.group

Tel: +49 851 988 666 – 0