

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?

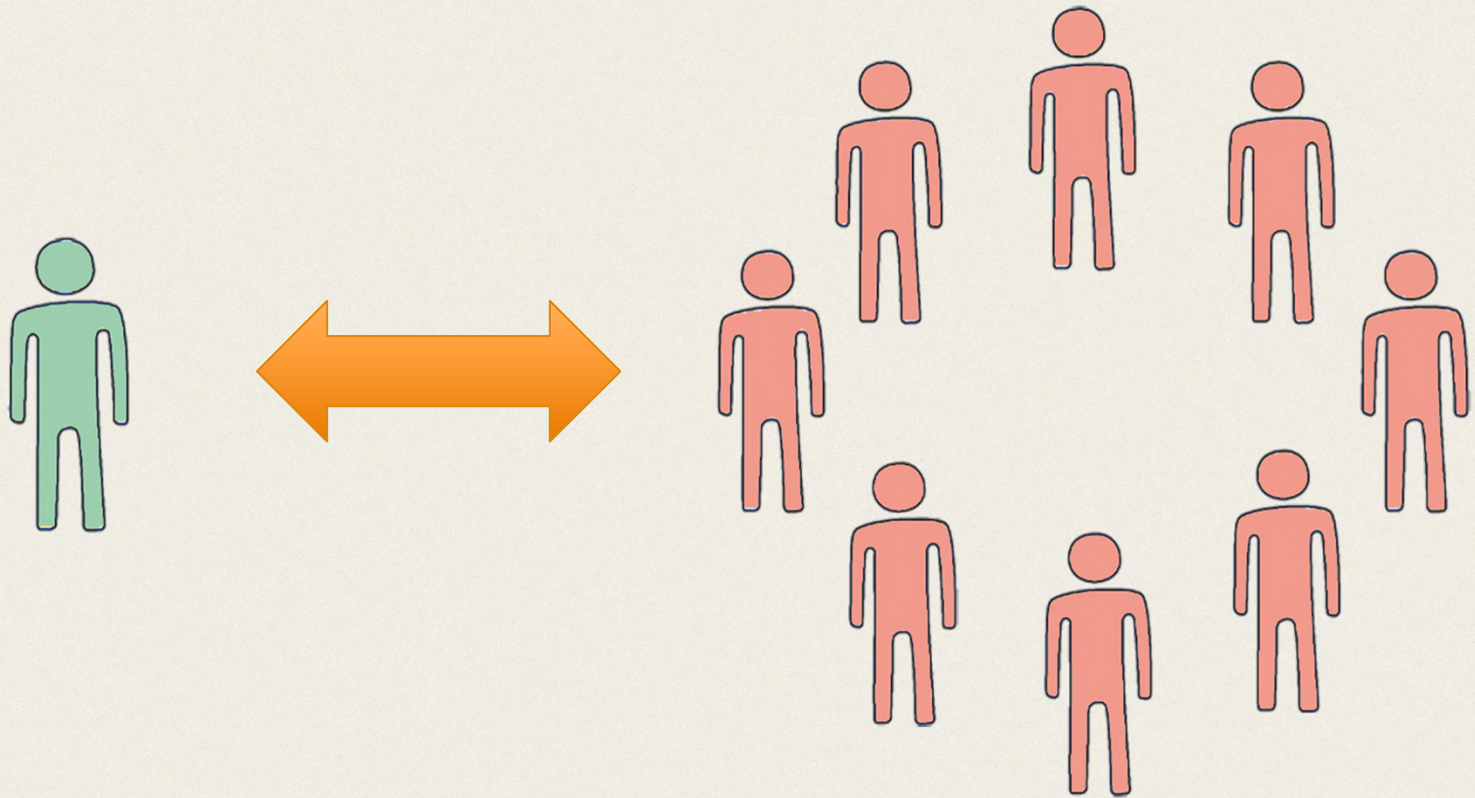
Personale Ressourcen wie

- 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

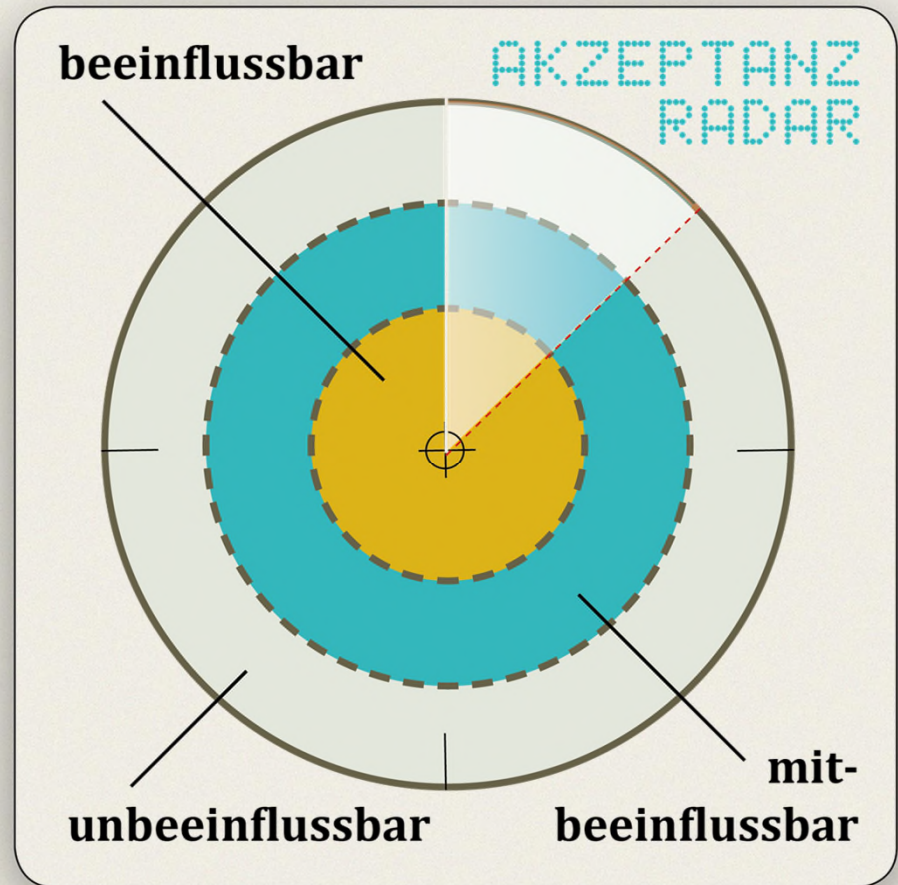


Akzeptanzradar

**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



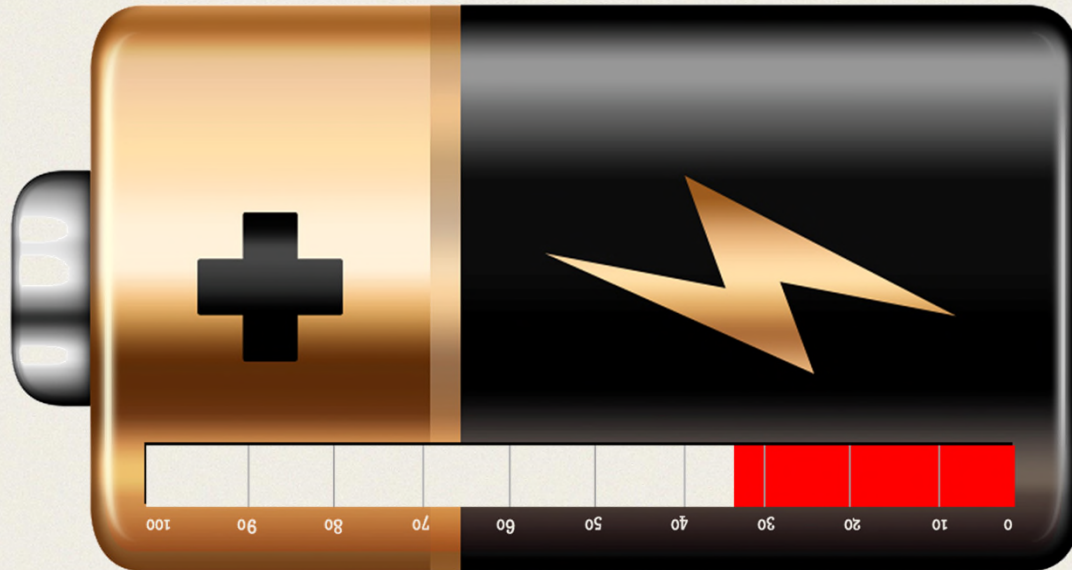
EMOTIONSREGULATION

SCHUTZFAKTOR

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



ENERGIEMANAGEMENT



PATRICIA VON MOOS

seminare & coaching für persönlichkeitsentwicklung

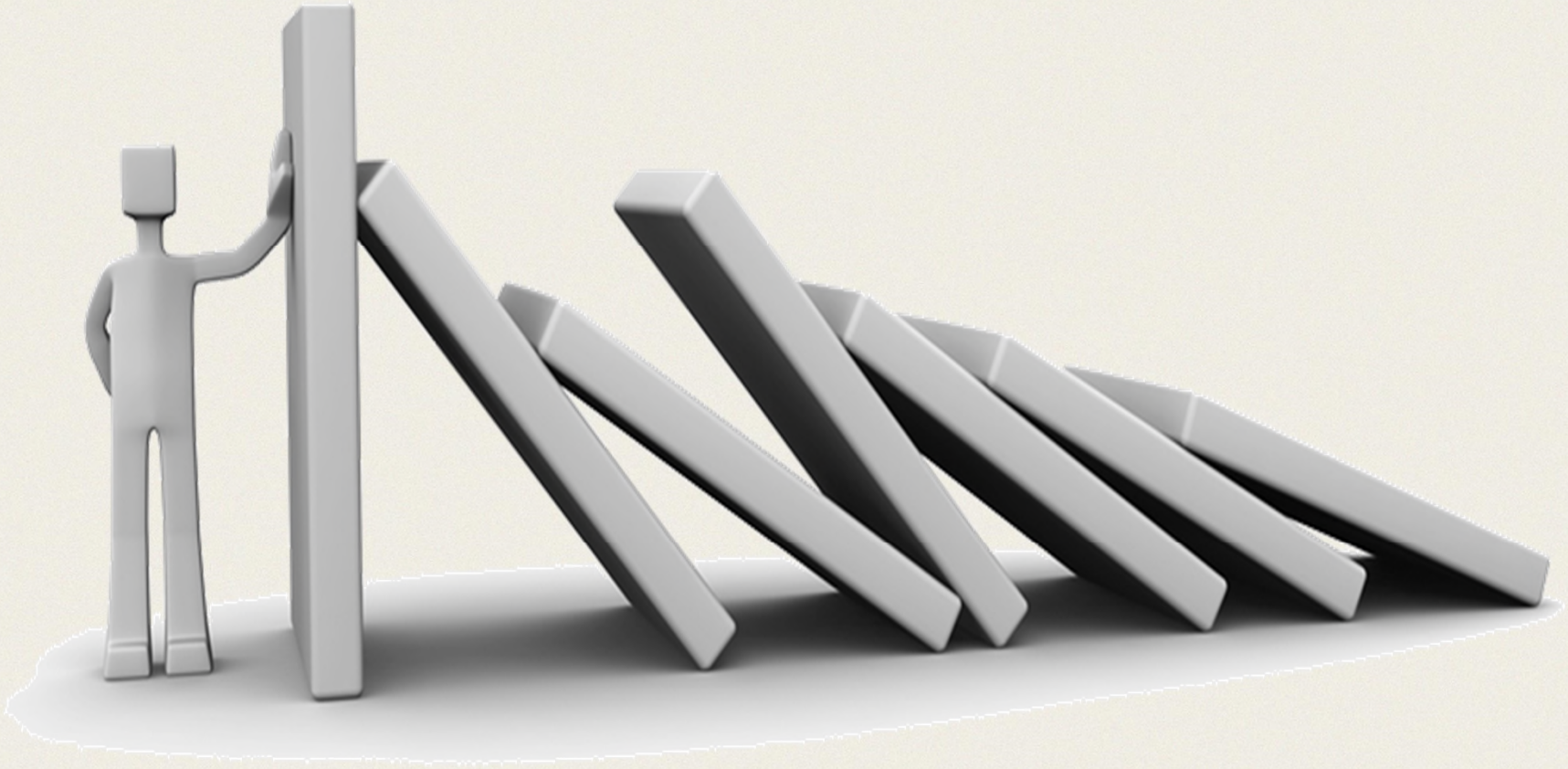
ENERGIEMANAGEMENT

SCHUTZFAKTOR

»Ich pflege einen gesundheitsförderlichen Umgang mit meinen Energieressourcen.«



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



PATRICIA VON MOOS

seminare & coaching für persönlichkeitsentwicklung