

# RESILIENZ BOOSTER BUSINESS (Beispiel)

## Ablauf

<b>Modul 1</b>	Präsenzworkshop oder -training* vor Ort 3 Std.
Arbeitsphase	individuell, Aufwand ca. 3 Stunden
<b>Modul 2</b>	Präsenzworkshop oder – training vor Ort 3 Std.
Arbeitsphase	individuell, Aufwand ca. 3 Stunden
<b>1:1 Coaching</b>	2*60 Minuten pro Themenbereich innerhalb 12 Wochen

Summe Zeitbedarf des teilnehmenden Mitarbeiters: ca. 20 Stunden

\*Schwerpunkt Training ist Input und praktische Umsetzung / Schwerpunkt Workshop liegt auf der eigenständigen Erarbeitung der Inhalte durch die Teilnehmer.

## Inhaltliche Schwerpunkte

### **Modul 1 - Präsenzworkshop oder -training vor Ort 3 Stunden**

Erarbeiten des Begriffs und des Verständnis von Resilienz.

Kennenlernen der Kompetenzen und Grundhaltungen , die Resilienz ausmachen.

Erlernen der Selbstreflexion als wichtiges Handwerkszeug.

### **Arbeitsphase – individuell, Aufwand ca. 3 Stunden**

Einschätzen von Ausprägungen der eigenen Resilienz Kompetenzen.

Tägliches bewusstes Reflektieren der eigenen Resilienz-Kompetenzen.

### **Modul 2 – Präsenzworkshop oder -training vor Ort 3 Stunden**

Reflektieren der Arbeitsphase.

Erarbeiten der Themen Werte, Zufriedenheit und Kraftzehr.

Kennenlernen des Work-Life-Portfolios und von Balance Strategien.

### **Arbeitsphase – individuell, Aufwand ca. 3 Stunden**

Reflektieren der persönlichen Werte und Prioritäten.

Definieren der eigenen Zufriedenheit und Finden von Kraftzehr im Alltag.

Ableiten des individuellen Work-Life-Balance-Portfolio und testen von möglichen Balance Strategien.

### **1:1 Coaching - 2\*60 Minuten pro Themenbereich innerhalb 12 Wochen**

zwischen den Sitzungen individuelle Arbeitsphasen von jeweils ca. 3 Stunden

Mögliche Themen: Selbstfürsorge und -verantwortung, Achtsamkeit, Aufmerksamkeitstraining, Musterbrecher, ...