

Resilienz stärken im Team



KURZIMPULSE

Das Team erhält inhaltliche Impulse zu den sieben Säulen der Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Entscheidungen, Beziehungen, Verantwortung und Zukunftsvision.

RETROSPEKTIVEN

Die Erkenntnisse, Übungen und das Coaching selbst werden immer wieder gemeinsam reflektiert. Zu Beginn werden in einem Check-in die Erwartungen geklärt und zum Ende in einem Check-out wird das Gelernte zusammengefasst.

ZIELE DES PROGRAMMS

Das virtuelle Coachingprogramm bietet einen Einstieg in Resilienz- und Achtsamkeitspraktiken. Das Teamgefühl und die Resilienzfähigkeit können gestärkt werden. Demotivation in Veränderungen kann entgegengewirkt und die Sinnfindung in Veränderungssituationen unterstützt werden.

BESONDERHEITEN

Das Coachingprogramm ist so konzipiert, dass es zeitlich und inhaltlich flexibel und optimal an die Bedürfnislage im Unternehmen angepasst werden kann. Toolvorlieben der Teams können für die Durchführung der Experimente ebenfalls berücksichtigt werden.

*Drei Monate lang
wöchentlich circa eine
Stunde die eigene
Veränderungskompetenz
stärken*

GRUPPENEXPERIMENTE

Im Team werden mithilfe digitaler Tools Übungen zur Aktivierung der Resilienz entlang der sieben Säulen durchgeführt und können anschließend in den eigenen Teamalltag übernommen werden.

PERSÖNLICHE EXPERIMENTE

Den Teilnehmenden werden Experimente an die Hand gegeben, die sie in ihrem persönlichen Alltag selbst durchführen und somit ihre persönliche Resilienzfähigkeit trainieren können.

