

Titel der Veranstaltung	„Optimismus entwickeln“ (Workshop)
Beschreibung	<p>Oft würden wir gerne gelassener auf die Herausforderungen und Belastungen des Alltags reagieren. Grundlage für diese Gelassenheit ist eine psychische Widerstandsfähigkeit, die auch als „Resilienz“ bezeichnet wird. Resilienz hat mehr mit persönlichen Einstellungen und inneren Haltungen zu tun als mit äußeren Umständen. Mehr noch: Eine innere „resiliente“ Haltung ist erlernbar und kann trainiert werden. Die Workshop-Teilnehmenden erhalten viele Anregungen, wie sie ihre innere Widerstandskraft stärken können. Dabei geht es auch um Zielorientierung.</p> <p>In diesem Online-Workshop mit praktischem Training erfahren und üben die Teilnehmer, wie sie ihren Optimismus entwickeln und stärken können, um sicher und gesund im Arbeitsalltag zu handeln.</p>
Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Was machen Optimisten anders? • Was hat Optimismus mit Resilienz zu tun? • Neuroplastizität und Selbstwirksamkeit • Die Macht der Gedanken erkennen (Übung) • Wie Sie eine positive Gefühlsbilanz herstellen können • Fazit: Das machen Optimisten anders • Optimistische Tipps
Methoden	Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, Reflexion und Feed-back, Erfahrungsaustausch, gemeinsame Erarbeitung von Lösungsansätzen für die Praxis
Ihr Nutzen	Dieser Workshop zeigt den Teilnehmern einige Techniken auf, mit der jeder Mensch seine eigene Widerstandskraft steigern kann. Aus den verschiedenen Methoden entwickeln die Teilnehmer ihren individuellen „Resilienz-Baukasten“, mit dem sie belastende Situationen besser meistern können.
Zielgruppe	Menschen, die ihre innere Widerstandsfähigkeit stärken möchten.
Formate	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Workshop in Präsenz dreistündig (Anpassung nach Bedarf) ➤ Webinar dreistündig (Anpassung nach Bedarf)
Sonstiges	<p>Die Inhalte des Online-Resilienz-Trainings beruhen auf dem LOOVANZ®-Programm, das als Präventionskurs nach § 20 SGB anerkannt ist. Bitte beachten Sie die einstündigen Resilienz-Trainings auf dem ALVS-Trainerkanal.</p> <p>Nähere Informationen bitte anfordern bei info@alvs.de</p>