

Resilienz und Achtsamkeit

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Resilienz ist die seelische Kraft, die es Menschen ermöglicht, Niederlagen und Schicksalsschläge besser zu bewältigen. In Zeiten persönlicher und globaler Krisen ist die mentale Stärke wichtig, um positiv mit Belastungen umzugehen, gesund zu bleiben und im sozialen Miteinander positiv zu wirken. Dauerhafter Stress schwächt das Immunsystem und macht anfälliger für äußere Einflüsse. In diesem Workshop zeigen wir Möglichkeiten auf, um eine gute Resilienz aufzubauen, die Widerstandsfähigkeit zu stärken und die eigenen Ressourcen zu benennen.

Nutzen:

- Stärkung der Resilienz
- Eigene Ressourcen finden und nutzen

Ablauf:

- Definition von Resilienz
- Erarbeitung von Werkzeugen im Bereich Mentaltraining und Kurzentspannung sowie Integration des Gelernten in den Arbeitsalltag

Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nacherledigt Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org