

Resilienz

Innere Stärke kann trainiert werden!

Webcode	ZMAD
Kurstyp	SkillBox
Kategorie	 <p>Meta Skills Meta Skills sind konzeptionelle Kompetenzen und Haltungen, die es ermöglichen, in der Gesellschaft und Arbeitswelt auch in Zukunft aktiv und gestaltend tätig zu sein und Veränderungen mitzuprägen. Kombiniert mit den benötigten fachlichen Voraussetzungen sind Meta Skills zentrale Kompetenzen, um Ideen zu entwickeln und umzusetzen.</p>
Was Sie erwartet	<p>Sie stärken Ihre Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit und entwickeln dadurch Achtsamkeit, Offenheit, Selbstverantwortung und emotionale Stabilität im agilen Alltag. Sie lernen, wie Sie Ihre Entscheidungssysteme synchronisieren, Ihre Willenskraft stärken und Ziele nachhaltig realisieren sowie Ihre Ressourcen entwickeln. Damit erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum und Ihre Flexibilität und erschliessen Ihr Potenzial nachhaltig.</p> <p>Sie erarbeiten und erleben einen strukturierten Methodenkoffer, der es Ihnen sofort erlaubt, eigenständig den Transfer in Ihren Alltag weiter zu ziehen.</p> <p>Durch den Transfer erleben Sie mit zunehmender (selbständiger) Trainingsdauer, wie Sie in emotional belastenden und herausfordernden Situationen souveräner Handeln und mit Zuversicht sowie eigens erarbeiteter Haltung bei Widerstand robuster reagieren.</p>
Beschreibung	<p>Umfallen, Krone richten, weitergehen. Resilienz ist allgegenwärtig. Einigen Menschen fällt es leichter, trotz Misserfolg den Kopf nicht hängen zu lassen und Rückschläge als Anstoss für ihre nächsten Entwicklungsschritte zu nehmen. Unser Alltag wird komplexer. Umso mehr ist es wertvoll, gelassen zu bleiben und Herausforderungen in einen persönlichen Nutzen umzuwandeln. Die Resilienz und das Geheimnis, mit psychischer Stärke Krisen zu bewältigen und mit gezielten Ressourcen einen Entwicklungsschritt zu vollziehen ist eine Fähigkeit, die auch in der Zukunft immer wichtiger wird. In aktiven, humorvollen und handlungsorientierten Trainingssequenzen erleben Sie direkt die Wirkung aller Methoden und erfahren den Wert von sozialen Ressourcen durch die Gruppe. Grosses Gewicht wird auch auf den Transfer in den Alltag gelegt, so dass Sie in einem agilen Arbeitsumfeld robust und mit Zuversicht agieren und ihre Selbstwirksamkeit stärken können.</p>
Inhalte in Kürze	<ul style="list-style-type: none">• Ressourcen aktivieren & stärken für zielführendes Handeln unter Belastungssituationen• Selbstwirksamkeit trainieren für ein effektives Angehen von Herausforderungen• Erarbeiten einer Haltung zur Stärkung intrinsischer Motivation & Zielbindung, auch bei Widerstand• Achtsam & wertschätzend erkennen, was man tatsächlich will sowie Zweifel & gemischte Gefühle produktiv nutzen
Teilnehmende	<p>Dieses Modul ist für alle Personen geeignet, unabhängig von Funktion, Branche, Ausbildung oder Alter. Es richtet sich an alle, die dem Wandel begegnen und ihre Kompetenzen in diesem Themenbereich entwickeln möchten. Die Teilnehmenden sind bereit, sich aktiv auf neue Formen des Lernens einzulassen und bestehende Denkmuster zu durchbrechen.</p>
Zusatzinformationen für Teilnehmende	<p>Als vorbereitende Aufgabe werden Sie einen Film schauen und eine Selbstevaluation vornehmen. Sie werden für die Selbstevaluation vor Beginn des Moduls eine Email mit einem Zugang zur Online-Evaluation erhalten. Das Profil ist integrierter Bestandteil des Trainings. Dieses wird den Teilnehmenden während des Moduls ausgehändigt.</p>
Dauer	2 Tage

Termin/e und Ort/e

- 30.08.2022 / 08:30 - 16:30 Uhr
WKS KV Bildung Bern
- 06.09.2022 / 08:30 - 16:30 Uhr
WKS KV Bildung Bern

Preis	1350 CHF
Trainer/-in	<p>Christian Löhner Christian Löhner hat als Psychologe, Laufbahncoach und Betriebsökonom Mensch und Organisation im Fokus. Praxis bringt er als Führungsperson und Projektleiter aus unterschiedlichen Unternehmen mit. Als ZRM®-Trainer, PSI-Kompetenzdiagnostiker und Coach von Einzelpersonen, Teams oder Organisationen setzt er seinen Schwerpunkt auf das erfolgreiche, wirkungsorientierte Meistern von Veränderungen. Sinnstiftend, Ressourcen stärkend und mit der nötigen Prise Humor. Unternehmen schätzen seine Erfahrung als ehemaliger Spitzenhandballer genauso wie sein Flair die richtigen Fragen zu stellen - hin zur nachhaltigen, «smarten» Entwicklung. Christian Löhner ist zudem Familienvater von zwei schulpflichtigen Kindern, trainiert als Co-Handballtrainer die Mannschaft seiner Tochter und ist „Endlos-Lernender“ in Sachen Haltung-Kommunikation-Wirkung. Regelmässig gönnt er sich mit Familie und Freunden Auszeiten auf Wanderungen, beim Tennisspielen, geselligen Tischrunden bzw. kulturell-kulinarischen Reisen und Abenden. Verwurzelt im Appenzell-Ausserrhodischen sind ihm sprachlich unterschiedliche Facetten der Kommunikation genauso nahe wie der urbane Zeitgeist und moderne agile Formen von Kollaboration und deren Herausforderungen an die Kommunikation.</p>
Bildungsberater/-in	<p>Karin Wild +41 44 974 30 47 KWild@kv-business-school.ch</p>
