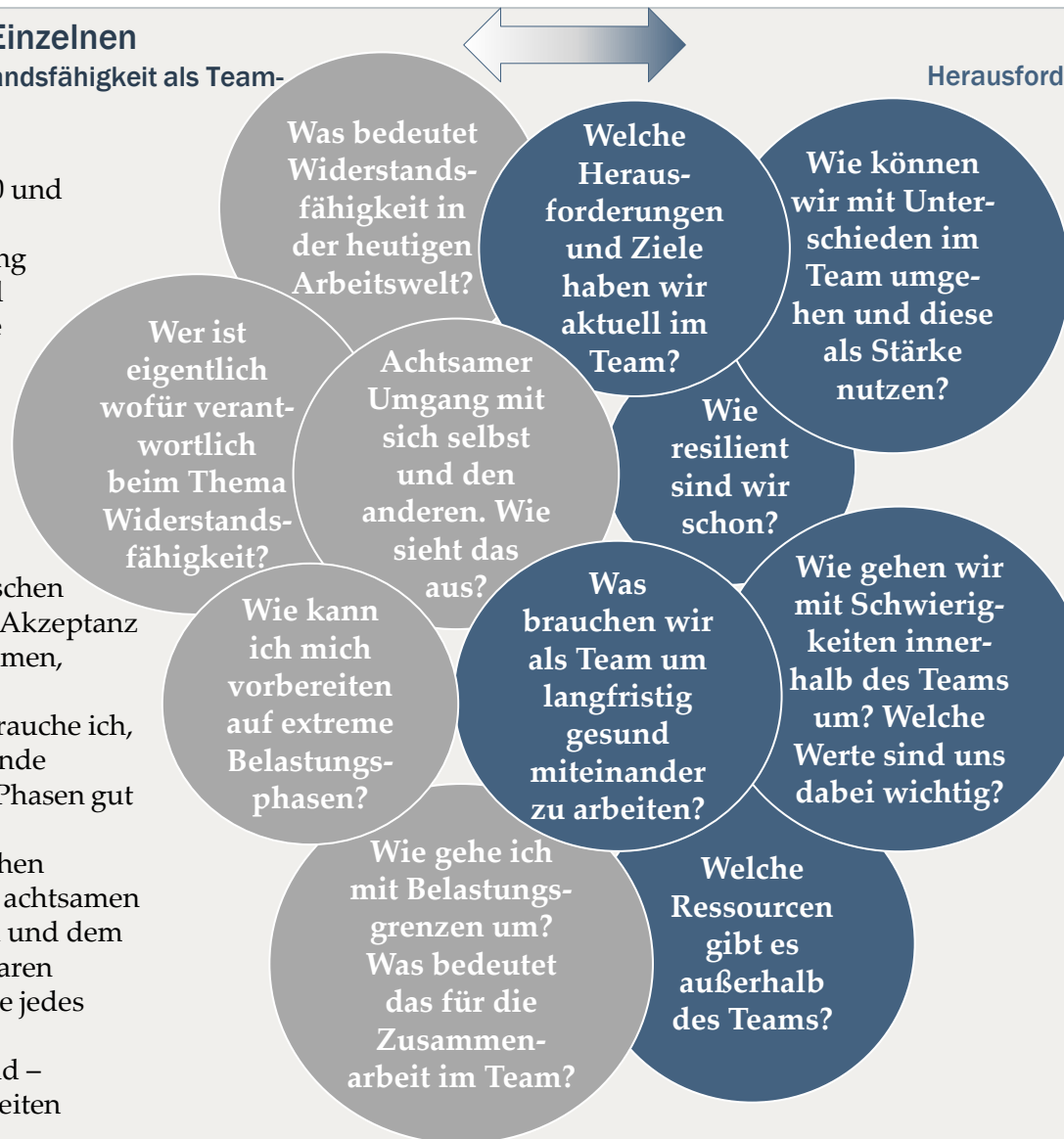


Workshop/Training – Resilientes Team

Resilienz jedes Einzelnen

Individuelle Widerstandsfähigkeit als Teammitglied

- Impuls Arbeit 4.0 und aktuelles aus der Resilienzforschung
- Stresstheorie und neurobiologische Grundlagen
- Unterschied zwischen Resignation und Akzeptanz
- Stärken wahrnehmen, Stärken stärken
- Reflexion: Was brauche ich, um herausfordernde Situationen und Phasen gut zu meistern?
- Konkretes Vorgehen diskutieren, den achtsamen Umgang mit sich und dem Team zu vereinbaren
- Mögliche Beiträge jedes Einzelnen zur Teamresilienz und –gesundheit erarbeiten



Resilienz im Team

Herausforderungen gemeinsam meistern

- Ebenen der organisationalen Resilienz
- Analyse: Aktuelle, anstehende und gemeisterte Stresssituationen im Team achtsam diskutieren
- Standortbestimmung: Resilienzfaktoren im Team
- Perspektiven und Werte
- Hilfreiche Vereinbarungen/Rituale für die Teamgesundheit
- Klären gegenseitiger Erwartungen insbesondere in kritischen Situationen
- Teamreflexion: Ressourcenorientierte Diskussion von Unterschiedlichkeit im Team
- Unterstützende Netzwerke sichtbar machen und/oder aufbauen
- Ansprechpartner, Kooperationen, betriebliches Gesundheitsmanagement, Kurse u.a.