

Digital Detox, besserer Schlaf & weniger Stress



Unser Arbeitsumfeld ist stark von Veränderungen geprägt. In turbulenten Zeiten ist insbesondere die Widerstandsfähigkeit – Resilienz – ein Schlüssel, um gesund und souverän mit Herausforderungen umzugehen.

Daher werden wieder **2 Resilienz-Webinare angeboten**, für alle, die lernen wollen:

- gelassen zu akzeptieren, was sich nicht ändern lässt,
- mutig zu gestalten, was positiv verändert werden kann und
- souverän das eine von dem anderen zu unterscheiden.

Mitarbeitende und Führungskräfte stehen in unserer dynamischen Arbeitswelt vor vielfältigen Herausforderungen. Um in Ihrer Rolle nicht nur zu bestehen, sondern zu glänzen, ist eine ressourcenorientierte Selbstführung unerlässlich.

In diesen digitalen Resilienz-Webinaren werden Tools vorgestellt, um sich selbst zu stärken, Stress in Flow zu verwandeln und Ziele resilient zu erreichen.

Diese werden von **Judith Denker** durchgeführt. Die Inhalte sind nicht deckungsgleich mit den Trainings vor Herbst 2024 zur Resilienzförderung.

Resilienz – Basis: 12.11.2025 13:00 Uhr – 16:00 Uhr

Inhalte:

Basiswissen zu Körper, Psyche & Stress:

Warum wir im Jahresurlaub ein paar Tage brauchen, um richtig abschalten zu können und uns nach dem Urlaub schnell genauso gestresst fühlen wie vorher

- Wie wir dieses Problem lösen können!

Psychologische Grundbedürfnisse:

- Me, myself and I – wie wir durch gesunden und strategischen Egoismus zum Helden der eigenen Selbstversorgung werden und stark für alle bleiben

7 Säulen der Resilienz:

- Von gesunder Akzeptanz, über Optimismus bis hin zu Plan Z

Burnout-Prophylaxe:

- Mythos Managerkrankheit – warum wir tatsächlich „ausbrennen“ und wie wir uns unser Feuer bewahren können

Resilienz – Aufbau: 27.11.2025 9:00 Uhr – 12:00 Uhr (buchbar auch ohne Teilnahme am Basis-Seminar)

Inhalte:

Tools für den eigenen Werkzeugkoffer: Instrumentelles, mentales und regeneratives

Stressmanagement:

- Selbstreflektion: Wie sehr sehne ich mich aktuell nach einer einsamen Insel?
- Ressourcen & Motivation: den eigenen Akku aufladen, individuelle Stärken gezielt einsetzen und im Flow arbeiten
- Achtsamkeit: Augen auf und gelassen wahrnehmen
- Emotionen: Gefühle gekonnt regulieren und als Energiequelle nutzen
- Kühler Kopf: sich von nichts und niemandem auf die Palme bringen lassen
- Alle in einem Boot: Wünsche und Grenzen gelungen kommunizieren, gemeinsam als Team besondere Stärke erlangen