

# Resilienz und Eigenverantwortung

Resiliente Menschen sind bereit Verantwortung zu übernehmen und bemühen sich jegliche Herausforderungen zu lösen, auch wenn sie diese nicht selbst verursacht haben.

## Zielgruppe

Mitarbeiter:innen, die sich mit ihrer Resilienzfähigkeit beschäftigen und lernen möchten, wie sie diese zentrale Kraft und innere Stärke pflegen können.

## Ziele

Die Teilnehmer:innen...

- erfahren, weshalb Resilienz im beruflichen Alltag einen immer größeren Stellenwert bekommt.
- verstehen, wie sich Resilienzfähigkeit bei Menschen entwickelt und individuell gepflegt werden soll.
- lernen, wie ein eigenverantwortlichen Umgang mit den laufenden Herausforderungen gelingen kann.
- Entwickeln Ideen für ganzheitliche Gesundheit

## Inhalte

- Resilienz – innere Widerstandskraft als Selbstkompetenz
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Die 4 Faktoren der Selbstführskraft
- Eigenverantwortung und Selbstführung im Berufsalltag
- Achtsamkeit als Werkzeug zur Stärkung von Resilienz
- Praktische Tipps zur Förderung der geistigen, emotionalen und psychische Gesundheit



Präsenz-Seminar | 2 Tage (16 Stunden)

**VERBAND  
FINANCIAL  
PLANNERS**