

Achtsam und resilient durch den Arbeitsalltag

Befähigen Sie ihre Mitarbeitenden, mit gestärktem Bewusstsein ausgeglichen und lösungsorientiert durch ihren Alltag zu gehen.

Veränderungen wie wachsende Bürokratie, Digitalisierung, Fachkräftemangel und die höhere Arbeitsbelastung können zu individueller Unsicherheit, Zeitmangel, erhöhtem Leistungsdruck und Stressempfinden führen. Resilienz als „psychisches Immunsystem“ hilft Ihren Mitarbeitenden auch in schwierigen Situationen, die eigenen Belastungsgrenzen realistisch einzuschätzen, handlungsfähig zu bleiben und gute Arbeitsergebnisse zu erzeugen. So können diese Situationen nicht nur überstanden werden, sondern Ihre Mitarbeiter*innen gehen sogar gestärkt aus ihnen hervor.

Die individuelle Achtsamkeit und Resilienz steigern.

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt, daher wissen wir: Jede und jeder zeigt im Umgang mit Krisen eine eigene Handschrift. Aus diesem Grund steht die Entwicklung und Stärkung der individuellen Fähigkeiten im Fokus unseres Workshops.

In Vorabgesprächen betrachten wir mit Ihnen die Abläufe und das Umfeld Ihrer Organisation und können dadurch die Situation und Herausforderungen Ihrer Mitarbeiter*innen besser verstehen. Darauf aufbauend entwickeln wir ein Konzept für Ihre Organisation, welches darauf abzielt, Ihr Team im Alltag zu unterstützen.

Mit der ILTIS GmbH lernen, einen klaren Kopf zu behalten.

Wir bei ILTIS wissen, wie fordernd der berufliche Alltag sein kann und wie wichtig die individuelle Fürsorge für uns selbst ist. Wir wissen aber auch: Umgang mit Stress ist eine Kompetenz, die erlernbar ist.

Die Teilnehmenden erlernen deshalb mit uns pragmatische, handlungsorientierte Strategien und Methoden, die sie anschließend direkt im Alltag anwenden können. Sprechen Sie uns an!

Impulsworkshop Achtsamkeit und Resilienz

*Ihre Mitarbeiter*innen fühlen sich überfordert – wir helfen, einen klaren Kopf zu behalten*

Ein achtsamer Mensch kann sich selbst, den gegenwärtigen Moment sowie sein Umfeld bewusster wahrnehmen.

Ein resilienter Mensch ist in der Lage, die eigene Situation und die eigenen Handlungsmöglichkeiten realistisch einzuschätzen und lösungsorientiert anzuwenden. Dazu greift er sowohl auf seine eigenen als auch auf die Fähigkeiten und Ressourcen seines sozialen Netzwerks zu. Die dafür erforderlichen Strategien und Kompetenzen können erlernt und trainiert werden.

In vier Feldern stellen wir Ihnen Strategien vor und führen praktische Übungen durch:

Stressmanagement: Die Teilnehmenden erlernen Wege, ihre eigenen Stressoren zu erkennen, und wie sie damit umgehen können.

Wahrnehmung: Wir zeigen Methoden, sich selbst zu beobachten und zu hinterfragen. Damit können eigene Reaktionen besser eingeordnet und Handlungsalternativen abgeleitet werden.

Austausch: Teilnehmende vergegenwärtigen sich ihrer sozialen Netzwerke. Sie erkennen, wer in welcher Situation Gesprächspartner*in für kritischen Austausch oder emotionale Bestätigung sein kann.

Handeln: Wir vermitteln Strategien, die helfen, im Alltag Krisen mit neuem Bewusstsein zu begegnen und eigene Handlungsoptionen zu entwickeln.

Durch unsere praxisorientierten Methoden und Übungen lernen die Teilnehmenden, sich selbst im Blick zu behalten. Anstatt in Stress und Problemen zu ertrinken, begegnen sie diesen lösungsorientiert und realistisch optimistisch – mit einem Wort: resilient!

Unser eintägiger Workshop versteht sich als Impuls auf dem individuellen Weg Ihrer Mitarbeitenden zu mehr Resilienz und Achtsamkeit. Er bietet Raum für den Austausch untereinander und das Lernen voneinander. Denn neben der Selbstwahrnehmung und dem Erlernen von handlungsorientierten Methoden ist es besonders die gegenseitige Hilfe und Unterstützung, die uns auch aus schwierigen Situationen gestärkt hervorgehen lässt.

