

## Intensiv-Training

# Resilienz & Widerstandsfähigkeit

**Gesunde und resiliente Mitarbeiter:innen sind eine wesentliche Voraussetzung für gesunde Betriebe und die Leistungsfähigkeit eines Unternehmens. Dies hängt vor allem von der eigenen Einstellung zu Gesundheit, der inneren Haltung und dem konsequenten Handeln von Mitarbeiter:innen und Führungskräfte, deren Multiplikator- und Vorbildwirkung ab.**

### Ziele

- » Erhöhung der gesundheitsbezogenen Selbstbeobachtungs- und Selbstregulationskompetenz
- » Verständnis von Balance zwischen Geschwindigkeit und Entschleunigung
- » Erkennen der Verantwortung in der Mitgestaltung im Unternehmen
- » Erkennen der Beeinflussbarkeit der Zusammenhänge zwischen Körper und mentaler Prozesse

### Inhalte

- » Sieben Säulen der Resilienz
- » Resilienzfaktoren – persönliche Ressourcen
- » Erkennen und Umgang mit Stressfaktoren
- » Wahrnehmung eigener und fremder Grenzen
- » Eigenes Rollenverständnis & Sichtweisen
- » Umgang mit Unveränderbarkeiten
- » Umgang mit Widerständen
- » Selbstführung und Führen ohne Macht

### Zielgruppe

- » Alle Mitarbeiter:innen
- » Alle Führungskräfte
- » Aller Bereiche und Ebenen

### Leistungspaket

- » Zweitägiges Training  
Idealerweise außerhalb der Büroräumlichkeiten
- » Mit einem:r erfahrene:n MTraining Expert:in
- » Abwechslungsreiche Methoden und hohe Miteinbeziehung der Teilnehmer:innen
- » Arbeitsunterlagen im Training
- » Umfangreiche Dokumentation
- » Erstellung eines individuellen Handlungsleitfadens
- » Seminarsprache Deutsch oder Englisch
- » Teilnahmebestätigung

### Weitere Informationen

- » [www.mtraining.at/persoenlichkeit](http://www.mtraining.at/persoenlichkeit)

Die hier abgebildeten Inhalte verstehen sich als Auswahl. Unsere Trainings werden gemeinsam mit dem:r passenden MTraining Expert:in für jede:n Kund:in individuell zusammengestellt und an Ihre Bedürfnisse angepasst.