

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Titel der Veranstaltung</b>  | <b>„Ziele beschreiben und erreichen“ (Workshop)“</b>  |
| <b>Beschreibung</b>             | <p>Oft würden wir gerne gelassener auf die Herausforderungen und Belastungen des Alltags reagieren. Grundlage für diese Gelassenheit ist eine psychische Widerstandsfähigkeit, die auch als „Resilienz“ bezeichnet wird. Resilienz hat mehr mit persönlichen Einstellungen und inneren Haltungen zu tun als mit äußeren Umständen. Mehr noch: Eine innere „resiliente“ Haltung ist erlernbar und kann trainiert werden. Die Workshop-Teilnehmenden erhalten viele Anregungen, wie sie ihre innere Widerstandskraft stärken können. Dabei geht es auch um Zielorientierung.</p> <p>Gut beschriebene und realistische Ziele geben Ihnen Energie. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ziele professionell gestalten können. Eine konstruktive „Zielorientierung“ stärkt Ihre innere Widerstandskraft.</p> |
| <b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in das Resilienztraining</li> <li>• Wie „Ziele“ die innere Widerstandskraft stärken</li> <li>• SMARTe und wohlgeformte Ziele</li> <li>• Praktische Übung der Teilnehmenden</li> <li>• Tipps für Ihren Resilienz-Baukasten</li> </ul>  |
| <b>Methoden</b>                 | Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, Reflexion und Feed-back, Erfahrungsaustausch, gemeinsame Erarbeitung von Lösungsansätzen für die Praxis  |
| <b>Ihr Nutzen</b>               | Dieser Workshop zeigt den Teilnehmern einige Techniken auf, mit der jeder Mensch seine eigene Widerstandskraft steigern kann. Aus den verschiedenen Methoden entwickeln die Teilnehmer ihren individuellen „Resilienz-Baukasten“, mit dem sie belastende Situationen besser meistern können.  |
| <b>Zielgruppe</b>               | Menschen, die ihre innere Widerstandsfähigkeit stärken möchten.   |
| <b>Formate</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Workshop in Präsenz dreistündig (Anpassung nach Bedarf)</li> <li>➤ Webinar dreistündig (Anpassung nach Bedarf)</li> </ul>  |
| <b>Sonstiges</b>                | <p>Die Inhalte des Online-Resilienz-Trainings beruhen auf dem LOOVANZ®-Programm, das als Präventionskurs nach § 20 SGB anerkannt ist. Bitte beachten Sie die einstündigen Resilienz-Trainings auf dem ALVS-Trainerkanal.</p> <p>Nähere Informationen bitte anfordern bei <a href="mailto:info@alvs.de">info@alvs.de</a></p>   |