



Mehr als Stressresistenz: Der Resilienz-Parcours für starke Teams

Werkzeuge für mehr Gelassenheit und Widerstandskraft im Teamalltag

Resiliente Teams sind in der Lage, **flexibel** mit unerwarteten Situationen umzugehen, sich rasch von Rückschlägen zu **erholen** und **lösungsorientiert** mit Herausforderungen umzugehen. Im Fokus des Trainings steht nicht nur die individuelle Belastbarkeit, sondern vor allem das Zusammenspiel und die resiliente Ergänzung der Kompetenzen im Team.

Dieser "**Resilienz Parcours**" bietet ein strukturiertes Trainingsprogramm, das Teams in ausgewählten aufeinander aufbauenden Schritten durch zentrale Aspekte der Resilienz führt. Jede Station ist praxisnah gestaltet und mit klaren Übungen, Reflexionsphasen und Arbeitsblättern verbunden. Das Seminar nutzt die strukturierte Herangehensweise des Resilienz Parcours, um Teams gezielt und nachhaltig in ihrer Widerstandskraft zu stärken. Besonders wirksam sind dabei die Elemente, die auf bewusste Selbst- und Teamsteuerung, klare Kommunikation, gemeinsame Werte und die Entwicklung neuer Routinen abzielen.

Zielgruppe: Teams und Arbeitsgruppen, die ihre Widerstandskraft gegenüber Stress und Herausforderungen nachhaltig stärken wollen

Inhalte

- **Energie-Check und Teamfass:** Das bewusste Wahrnehmen von Energiequellen und -räubern
- **Rollen- und Aufgabenklärung:** Klare Strukturen und Erwartungen reduzieren Unsicherheiten und Konflikte.
- **Grenzen setzen und wahren:** Teams lernen, Belastungsgrenzen zu erkennen und zu respektieren, um Überforderung vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.
- **Achtsame Routinen:** Gemeinsame Rituale und fördern Stabilität und Resilienz im Alltag.
- **Handlungsspielräume erkennen:** Den Fokus auf das Machbare zu legen, anstatt sich von äußeren Umständen lähmen zu lassen.
- **Blickpunktwechsel und Perspektivübernahme:** Stärkung der Empathie durch Perspektivwechsel
- **Wertenetz und gemeinsame Werte:** Halt und Orientierung durch ein gemeinsames Werteverständnis

Ziele

- Entwicklung und Stärkung der Team-Resilienz
- Vermittlung aktueller Werkzeuge des Stressmanagements
- Förderung einer konstruktiven Fehler- und Feedbackkultur
- Steigerung der Stressresistenz und des Wohlbefindens im Team

Dauer

In Absprache
1 oder 2 Tage

Format

Präsenz oder
Hybrid

Mehrwerte für Ihr Unternehmen

- Teams mit mehr Gelassenheit und Handlungsfähigkeit in Stress-Situationen
- Höhere Mitarbeiter-Zufriedenheit durch ein gestärktes Wir-Gefühl und bessere Zusammenarbeit
- Stärkung der psychischen Gesundheit und wirkungsvolle Burn-Out-Prävention

Beispielhafte Stimmen zum Seminar

"Das Seminar hat unserem Team neue Energie gegeben – wir gehen Herausforderungen jetzt viel gelassener an."

"Die Übungen aus dem Resilienz Parcours sind direkt im Alltag anwendbar und haben unsere Zusammenarbeit spürbar verbessert."

„Mir hat besonders gefallen, wie klar und praxisnah die Methoden vermittelt wurden. Wir fühlen uns als Team gestärkt!"