

LIR-Resilienz-Workshops

| Termin | Uhrzeit | Workshop-Titel | Teaser | Dozent:in |
|------------|----------------------|--|---|------------------|
| 17.11.2021 | 14:00 – 15:30 Uhr | <i>Freunde, Familie, Kolleg:innen – Gemeinsam zu mehr Resilienz</i> | Auf wen können Sie in Krisen zählen? In diesem Workshop schauen wir uns an, von welchen Menschen in Ihrem Umfeld Sie soziale Unterstützung erfahren. Dabei blicken wir gemeinsam auf Ideen und Impulse, wie Sie Ihr soziales Netz so verändern können, sodass Sie sich wohler fühlen. | Markus Müssig |
| 18.11.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr | <i>Mein Leben, Meine Werte – Sinnerleben als Resilienzfaktor</i> | Was ist Ihnen wichtig im Leben? Und richten Sie Ihr Leben tatsächlich nach Ihren Werten aus? Das nicht zu tun, führt auf Dauer zu Unzufriedenheit und psychischem Leid. Unseren Werten entsprechend zu handeln, begünstigt hingegen, dass wir unser Leben als sinnvoll empfinden und psychisch gesünder sind. In diesem interaktiven Workshop reflektieren Sie über Ihre persönlichen Werte und erhalten wertvolle Hinweise, wie Sie Ihr Leben stärker danach ausrichten können. | Marie Himbert |
| 24.11.2021 | 14:00 – 15:30 Uhr | <i>Habe ich das richtig Missverstanden? – Grundideen der Kommunikation</i> | Egal ob E-Mails oder Gespräche: Zu Kommunikation gehört eine Prise Interpretation. In diesem Workshop schauen wir in die Philosophie des Konstruktivismus, überlegen, wie Kommunikation gelingen kann, und welchen Mustern wir in unserer Kommunikation typischerweise begegnen. | Markus Müssig |
| 25.11.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr | <i>Yes, I can! Selbstwirksamkeit und Resilienz</i> | Sie trauen sich oft wenig zu? Und, wenn sie „doch mal“ etwas schaffen, reden Sie sich dem Erfolg klein? Dann haben Sie vermutlich eine geringe sogenannte Selbstwirksamkeitserwartung, also die innere Überzeugung, nicht genügend Fähigkeiten zu besitzen, herausfordernde Situationen meistern zu können. Die gute Nachricht: Diese falsche Überzeugung ist erlernt und kann durch gedankliche Strategien gestärkt werden. Wie? Das lernen Sie in diesem interaktiven Workshop. | Marie Himbert |

| | | | | |
|------------|----------------------|--|---|---------------|
| 01.12.2021 | 14:00 – 15:30 Uhr | <i>Wie uns kognitive Flexibilität handlungsfähig macht</i> | Wenn uns die letzten eineinhalb Jahre eines gezeigt haben, dann vermutlich, dass Veränderungen oft schneller kommen, als man es sich wünscht. Deshalb lohnt sich: Flexibel bleiben. Kognitive Flexibilität ist vermutlich einer der wichtigsten Resilienz-Faktoren. Er beschreibt die Fähigkeit, gedanklich flexibel auf Situationen zu reagieren und damit handlungsfähiger zu werden. In diesem Workshop schauen wir, wie das zu mehr Resilienz beitragen kann und welche Methoden wir im Alltag nutzen können, um die eigene kognitive Flexibilität zu trainieren. | Markus Müssig |
| 02.12.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr | <i>Sich selbst ein guter Freund sein – Selbstmitgefühl als Resilienzfaktor</i> | Während Sie sich Ihren Mitmenschen gegenüber meist verständnisvoll und freundlich verhalten, gehen Sie mit sich selbst oft kritisch und harsch um? Dann fehlt es Ihnen vermutlich an Selbstmitgefühl. Diese Haltung, sich selbst verständnisvoll und wohlwollend gegenüberzutreten, hat nachweislich zahlreiche positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und wirkt Belastungen entgegen. In diesem interaktiven Workshop werden Sie sich mit dem Konzept theoretisch und praktisch auseinandersetzen. | Marie Himbert |
| 08.12.2021 | 14:00 – 15:30 Uhr | <i>Was kann ich kontrollieren und was bedeutet das für meine Ziele?</i> | Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Aber stimmt das wirklich immer? Nicht alles im Leben liegt in der eigenen Hand. Zu wissen, welche Ziele man aus eigener Kraft erreichen kann hilft dabei, nicht gegen Wände anzurennen, sondern diese Schritt für Schritt zu überwinden. Gleichzeitig gilt es Herausforderungen aktiv zu bewältigen und selbst gesetzte Ziele zu erreichen, denn das ist wichtig für die eigene psychische Gesundheit. | Markus Müssig |
| 09.12.2021 | 10:00 – 11:30 Uhr | <i>Wie werde ich achtsamer im (Berufs-)Alltag?</i> | Das Konzept Achtsamkeit ist inzwischen weit verbreitet. Zurecht! Denn Achtsamkeit, also die Fähigkeit, die eigene Wahrnehmung wertfrei auf den aktuellen Augenblick zu richten, macht uns nicht nur zufriedener, sondern hilft nachweislich, psychischen Belastungen vorzubeugen. In diesem interaktiven Workshop lernen Sie mehr über das Konzept und wie Sie es langfristig in Ihren (Berufs-)Alltag integrieren können. | Marie Himbert |