



→ **Was stürmt da auf uns ein? - gemeinsam Belastungen bewältigen** **Ein Resilienztraining für Teams**

Wenn die anhaltenden Herausforderungen drohen, Ihr Team zu überfordern, kann dieses Training eine nachhaltige Stärkung sein. Es entwickelt die Fähigkeit, Belastungen gemeinsam gesund zu bewältigen und sich von Krisen zu erholen.

Wie lässt sich das lernen?

Indem **bereits im Training Lösungen und Entlastungsmöglichkeiten für die aktuellen Anforderungen gefunden** werden. 😊

Diese Erfolgserlebnisse ermutigen, die erlernten Methoden auch künftig zu nutzen.

Es geht darum, wieder **selbstbestimmt zu handeln – trotz vieler fremdbestimmter Drücke und Rahmenbedingungen!**

Das Besondere: Indem die Teammitglieder gemeinsam ihre Situation untersuchen und Lösungen kreieren, lernen sie ihre Kolleg:innen mit neuen Seiten kennen. Deren unterschiedliche Perspektiven helfen, zu machbaren Lösungen zu kommen. **Gegenseitiger Respekt und Zusammengehörigkeit wachsen...**

Auf diese Weise werden drei der stärksten gesunderhaltenden Faktoren gefördert:

- Vertrauen in die eigene Kompetenz (Selbstwirksamkeit),
- mehr Miteinander und Zusammenhalt im Team,
- jedes Teammitglied wird mit seinen Beiträgen gesehen.

Themen im Training

- Die aktuelle Arbeitssituation: Erfolge und Stressoren
- Überblick über die Teamfaktoren, die nachweislich gesund erhalten: faire Zusammenarbeit & gegenseitige Unterstützung, anerkannter Platz im Team, Erfolgserlebnisse, Lösungsorientierung & aktives Handeln, Fähigkeit zur Distanzierung, Konfliktfähigkeit → Reflexion: wie gut sind sie bei uns im Team ausgeprägt?
- Einigung: Welcher Teamfaktor würde uns am meisten entlasten, wenn wir ihn mehr nutzen würden?
→ methodischer Input + angeleitete Anwendung zum ausgewählten Teamfaktor
- nachhaltige Verabredungen: Wie wollen wir die erkannten „Resilienzquellen“ ab jetzt für uns nutzen? Was steht dem im Alltag entgegen? Wie schaffen wir es trotzdem? ...

Methoden

Im Training nutzen wir Visualisierungen, soziometrische Techniken, gemeinsames Ausprobieren und Anwendung in Kleingruppen, um zur aktiven Auseinandersetzung mit o.g. Inhalten anzuregen. Agile Problemlösetechniken helfen den Teams, ihre Handlungsspielräume zu entdecken.

Ort

bei Ihnen vor Ort oder in unseren Gruppenräumen

Umfang

7 Stunden Gruppentraining für bis zu 12 Teilnehmende

Trainerinnen

Wir sind ein erfahrenes Team von Arbeitspsycholog:innen und Sozialpädagoginnen. Wir setzen im Training kein „Standardprogramm“ um, sondern unterstützen die Teams, selbstbestimmt ihre Ressourcen für Motivation, Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu entdecken.

Termine

nach Vereinbarung

Kosten

1.498 €, als Weiterbildung von der Umsatzsteuer befreit

→ **Ansprechpartnerin: Inga Heise, 0351 – 8969 0411** ←