

Online-Fachworkshop „Resilienz im Projektalltag – neue Perspektiven auf das Immunsystem der Seele“

Neue Arbeitswelten fordern von Projektmitarbeitenden aller Ebenen ein hohes Maß an Selbstführungskompetenzen. Dazu gehört zum einen die Fähigkeit, Tätigkeiten eigenständig zu erschließen und das eigene Handeln aus sich heraus zu steuern, zum anderen aber auch, die Fähigkeit, Leistung und Erholung so auszubalancieren, dass die eigene Arbeitsfähigkeit langfristig erhalten werden kann. Letzteres ist oft eine Herausforderung und stellt sich insbesondere in der Auseinandersetzung mit Tätigkeiten, die ein hohes Maß an Sinn- und Identifikationsangeboten bereitstellen, häufig als schwierig heraus.

Daher ist es nicht verwunderlich, dass das Wort „Resilienz“ mehr denn je auf Interesse stößt – damit verbunden die Idee, dass das Wort eine erlern- und trainierbare Fähigkeit abbilde, mit deren Hilfe man Belastungen in Entwicklungschancen verkehren könne. Nicht zuletzt drängt sich durch die Vielzahl aktueller Krisen die Frage auf, wie die Blickwende auf das Gute im Schlechten gelingen kann und wie wir es schaffen, trotz (erheblicher) Einschränkungen und wirtschaftlicher Schieflagen zuversichtlich in die Zukunft zu blicken.

Im Rahmen dieses Workshops wollen wir das Wort „Resilienz“ begreifbar machen und das dahinterliegende Konzept kritisch diskutieren. Schließlich besprechen wir, wie es auch in flexibilisierten Arbeitsmodellen gelingen kann, leistungsfähig und bei sich zu bleiben. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, sich ihrer persönlichen und beruflichen Stärken bewusst zu werden, die sie im Umgang mit ihren alltäglichen Belastungen stützen und stärken. Der Workshop zielt darauf, gemeinsam auszuleuchten, wie man auch in kritischen Situationen auf die Wirksamkeit eigener Lösungsstrategien vertrauen kann.

Zielsetzungen des Workshops

- Das Konzept Resilienz verstehen und begrifflich weiterdenken
- Persönliche Stressoren und Ressourcen zur Bewältigung organisationaler Anforderungen erkennen
- Reflexion persönlicher stress- und problemaufrechterhaltender Muster
- Strategien zur Stärkung eines balancierten Arbeitsverhaltens
- Bereitstellung eines Raums für kollegialen Austausch und Wissenstransfer

Zur Anmeldung

Rahmendaten

Termin des Workshops: Mittwoch, 15.11.2023, 09:30-15:30 Uhr (inkl. Pauseneinheiten)

Ort: Videokonferenz via Zoom (Einwahldaten folgen nach Anmeldung gesondert)

Leitung: Elena Linden (M.Sc. Psychologie)

Gruppe: Bis zu **15 Personen** aus den **Handlungsbereichen Bund und Modellprojekte**

Über die Workshopleiterin

Elena Linden, Master of Science in Psychologie (M.Sc. Psychologie), Verhaltenstrainerin (Universität Trier/develop), Systemischer Lehrcoach (zsfb/SG). Studium der Psychologie, Ethnologie und Wirtschaftssoziologie, Tätigkeit an der Abteilung für Sozialpsychologie der Universität Trier, unterstützt als selbstständige Trainerin Personal- und Teamentwicklungsprozesse namhafter Unternehmen, Gastdozentur im deutschsprachigen Ausland, Senior Consultant am zsfb GmbH. Arbeitsschwerpunkte: Führungskräfteentwicklung und -coaching, psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

<https://elenalinden.de/>

Zur Anmeldung

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**