



# RESILIENZTRAININGS

## KRAFTKAMMER FÜR DIE PSYCHE

PSYCHISCHE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT LÄSST SICH TRAINIEREN.

Resilienz (=Widerstandsfähigkeit) bedeutet, **trotz hoher Belastung und widriger Umstände gesund zu bleiben** und womöglich aus solchen Situationen noch gestärkt hervorzugehen. Gerade in Zeiten permanenter Turbulenzen wird diese Fähigkeit immer wichtiger. Im Training erarbeiten wir mit Ihnen andersartige Techniken, Konzepte und Vorgehensweisen - durch dieses proaktive Verhalten können Krisen nicht nur besser bewältigt, sondern auch ein bestmöglicher Nutzen bzw. Lerneffekt aus negativen Situationen gezogen werden.

### ZIELE

- + Stabilisierung der psychosozialen Gesundheit
- + Prävention psychischer Störungen wie Ängste, Depressionen oder Burn-Out und damit Heben der Gesundheitsquote im Unternehmen
- + Förderung langfristiger Veränderungs- und Bewältigungskompetenzen für ein flexibles Reagieren bei Krisen
- + Wettbewerbsvorteil in Zeiten demografischer Veränderungen

### INHALTE

Wir folgen der WHO-Definition von Gesundheit, nämlich: subjektivem Wohlbefinden auf körperlicher, geistiger und sozialer Ebene. Ganz besonderen Stellenwert legen wir auf psychosoziale Gesundheit und Stärkung der Persönlichkeit für einen konstruktiven Umgang mit Krisen.

### UNTERNEHMEN PSYCHISCH STÄRKEN

Resilienz ist nicht nur für belastete Personen „wirksam“, sondern stellt für alle Mitarbeitergruppen eine Schlüsselkompetenz für die bessere Bewältigung der Arbeitsanforderungen dar.

Die Trainings sind sehr übungsintensiv, da Reflexion und Veränderung der inneren Haltung in Hinblick auf „schwierige“ Probleme, Frust sowie Stress und Burnout unbedingt notwendig sind. Mittels Echt-Zeit-Fällen wird die Praxis unmittelbar ins Training eingebracht.

Immer mehr Unternehmen erkennen die Wichtigkeit einer präventiven Stärkung ihrer Belegschaft. Im Rahmen des österreichweiten **voestalpine** Bildungsprogramms steht unser betriebliches Resilienztraining „Stark im Alltag“ seit Jahren am ersten Platz im internen Beliebtheitsranking.

2 Tage Kraft-Tanken und Säge-Schärfen kommen halt gut an und zahlen sich in jeder Hinsicht aus.

Mit anderen Unternehmen wie z.B. **Salzburg AG** oder **Unimarkt** integrieren wir dieses Thema in ihre FK-Entwicklungsprogramme.

**Detail-Infos unter [office@locomotion.at](mailto:office@locomotion.at)**

