



# HWBSWRES1V

## Selbstwirksamkeit im Alltag steigern und resilient werden

### Voraussetzungen

Bitte mitbringen:

- › Motivation für persönliche Weiterentwicklung, gestärkte Selbstwirksamkeit und gesunde Resilienz
- › Interesse an Impulsen, Selbstreflexion sowie Austausch in der Gruppe

### Organisation

**Ort | Teilnahmegebühr**

virtueller Raum | siehe myLearn

**Dauer:**

2 Tage digital als Live Online

Training (LOT) im Wochenabstand

**Voraussetzungen für LOT:**

ruhiger Arbeitsplatz mit PC (ggf.

separater Raum) | stabile

Internetverbindung | Headset

### Trainingsinhalte

Druck raus, Stresslevel runter, jedoch Ergebnisse und Erfolge rauf: Ist das zu schön, um wahr zu sein?

Was ist dran an Themen wie Selbstwirksamkeit und Resilienz? Und was steckt drin für uns?

In diesem Training lernen Sie, was Selbstwirksamkeit bedeutet und auf welchem Fundament sie aufbaut. Sie ergründen die verschiedenen Aspekte von Selbstwirksamkeit und deren wechselseitige Abhängigkeiten. Das Lernen von Vorbildern spielt eine zentrale Rolle für die eigenen Selbstwirksamkeit. Sie trainieren, wie Sie persönliche Erfahrungen mit Menschen und Situationen als Lehrmeister nutzen, um auf steigende Belastung, Unsicherheit und Komplexität besser und gesünder zu reagieren.

Schwerpunkte:

- › Selbstwirksamkeit ergründen
- › Selbstakzeptanz, -bewusstheit und -vertrauen festigen
- › Eigene Gefühle als Motivatoren und Werkzeuge erkennen
- › Mentale Barrieren abbauen
- › Vorbilder als Zielbilder nutzen
- › Resilienzfaktoren kennenlernen und eigenes Stehauf-Vermögen stärken
- › Multiplikatorenrolle am Arbeitsplatz einnehmen