

Packen wir's an! Was wir selber für uns tun können

Hintergrund – Resilienz und Selbstfürsorge

In Ratgebern oder auf Seminaren wird Resilienz als eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten definiert – eine ausgeprägt lebensmutige Haltung. In der Wissenschaft wird Resilienz als die Fähigkeit erklärt, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder danach schnell wiederherzustellen. Unsere Arbeitswelt ist von zunehmender Komplexität und Unsicherheit geprägt. So zwingen uns ständig ändernde Situationen zu einer stetig wechselnden Anpassungsleistung. Zuletzt gilt es nach zwei Jahren der Pandemie wieder in eine Art Zustand der Normalität zurückzufinden. Dabei ist es nicht immer ganz einfach das seelische Gleichgewicht zu behalten. Für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden ist es deshalb hilfreich, über Kenntnisse zu verfügen, wie man gesund bleibt. Ich habe Kontrolle über mich und mein Leben.

Inhalte und Ziele

In diesem Workshop steht die „Selbstfürsorge“ im Mittelpunkt. Dabei geht es um die Kunst, die seelische und körperliche Balance zu halten. Der Workshop ist in drei Themenbereiche aufgegliedert, welche in vorheriger Absprache und nach Wunsch unterschiedlich ausführlich thematisiert und vertieft werden.

- I. Raus aus der Falle! Wie unsere Gedanken unser Befinden bestimmen
 - Grundlagen zum Verständnis von Stress
 - Lazarus-Stress-Modell erweitert mit Bezug zur Arbeitswelt
 - Rolle der Kognitionen und Möglichkeiten diese zu durchbrechen
 - Möglichkeiten der Selbststärkung (z. B. Selbstsuggestion)
- II. **Packen wir's an! Was wir selber für uns tun können.**
 - Erforschen eigener Ressourcen und Möglichkeiten der Selbstpflege
 - Was verstehen wir unter Resilienz und welche «Säule» kann ich selber stärken
 - Entspannung mit z. B. Körperreise
- III. Auf zu neuen Ufern! Wie uns Ziele helfen Sinn zu finden.
 - Die Bedeutung der Sinnhaftigkeit bei der Erlangung von Wohlbefinden und Gesundheit
 - Formulierung eigener Ziele und Überprüfung mittels «Goal-Commitment»
 - Gedanken zum Thema «Glück»

Zielgruppe:	nach Absprache
Zeitrahmen:	3 Workshops à 4 Stunden (je ½ Tag)
Infrastruktur:	Raum inkl. Beamer und Leinwand. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.
Material:	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.
Kursleitung:	Berater für Organisationsentwicklung und Coach
Kosten:	Auf Anfrage



Güterstrasse 141 | 4053 Basel | Tel.: 061 551 01 31
bgff@gsuenderbasel.ch | www.bgf.gsuenderbasel.ch

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: p.jendricke@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch