

Workshop 2: Online-Tools zur Förderung der Resilienz

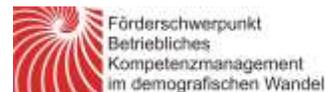
Dr. Thomas Pfeiffer & Christin Rothe, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG

Dr. Christian Schlett, Universität Freiburg

GEFÖRDERT VOM



BETREUT VOM



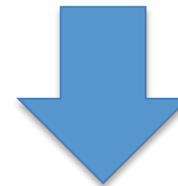
Ablauf des Workshops



Inhalte und Wirk-
mechanismen



Vorstellung der
Resilienz-Suite



Fragen und
Diskussion



Zeit zum testen



Inhalte und Wirkmechanismen



Resilore Startseite Wissen Resilienz-Test E-Coaching

E-Coachings Resilienz

Resilienz lässt sich anhand verschiedener Aspekte üben. Sie können sich hier zu drei Online-Trainings anmelden, mit denen Sie Ihre Resilienz stärken und die psychische Gesundheit schützen können. Jeder der Kurse „Achtsam sein“, „An sich glauben“, „Positiv denken“ umfasst fünf Einheiten. Wir empfehlen Ihnen, diese auf mehrere Tage zu verteilen. So haben Sie einen geringen Zeitaufwand von ca. 10 Minuten pro Tag und einen längerfristigen Lerneffekt.

Wählen Sie einen Kurs, mit dem Sie beginnen möchten. Wir raten Ihnen, zuerst einen Kurs vollständig abzuschließen, bevor Sie mit dem nächsten starten.

Meine Lerninhalte	Alle Lerninhalte
Achtsam sein Fortschritt: 25%	Achtsam sein <input type="button" value="BEREITS TEILGENOMMEN"/>
An sich glauben Fortschritt: 75%	An sich glauben <input type="button" value="BEREITS TEILGENOMMEN"/>
Positiv denken Fortschritt: 25%	Positiv denken <input type="button" value="BEREITS TEILGENOMMEN"/>

Achtsam sein



An sich glauben



Positiv Denken



Inhalte und Wirkmechanismen



Achtsamkeit

- Offene und unvoreingenommene Haltung gegenüber neuen Erfahrungen (Kabat-Zinn, 1982; Langer, 1989)

Auswirkungen

- fördert flexible Sichtweisen auf Probleme
- fördert Wahrnehmung aktueller Gedanken und Gefühle
- fördert Konzentration

Inhalte

- Ablenkungen bemerken und loslassen
- Achtsamer Umgang mit Gefühlen
- Denkgewohnheiten überwinden (geistige Flexibilität bei Problemen)
- Wohlwollen ggü. sich selbst und anderen (insb. in Problemsituationen)

Inhalte und Wirkmechanismen



Selbstwirksamkeit

- Überzeugung, auch zukünftige Herausforderungen erfolgreich bewältigen zu können (Bandura, 1997)

Auswirkungen

- fördert Motivation (Ausdauer, Persistenz, Intensität der Anstrengung)
- neue Situationen als Herausforderungen (anstatt als Bedrohungen / Probleme)

Inhalte

- Bisherige Erfolge & Stärken
- Positive Interpretation von Anstrengung (als Lernchance; growth vs. fixed mindset)
- Einfluss der Körperhaltung
- Rollenvorbilder und soziale Unterstützung

Inhalte und Wirkmechanismen



Optimismus

- positive Erwartungen auch bei ungünstigen Bedingungen (Carver & Scheier, 1985)

Auswirkungen

- fördert Motivation (Ausdauer, Persistenz, Intensität)
- mehr Lösungswege und Kreativität

Inhalte

- Fokus auf Positives
- Umgang mit negativen Gedanken: Realitätscheck, Defusion (aus Acceptance & Commitment Therapie)
- Konstruktive Kommunikation
- Dankbarkeit fördern

Inhalte und Wirkmechanismen

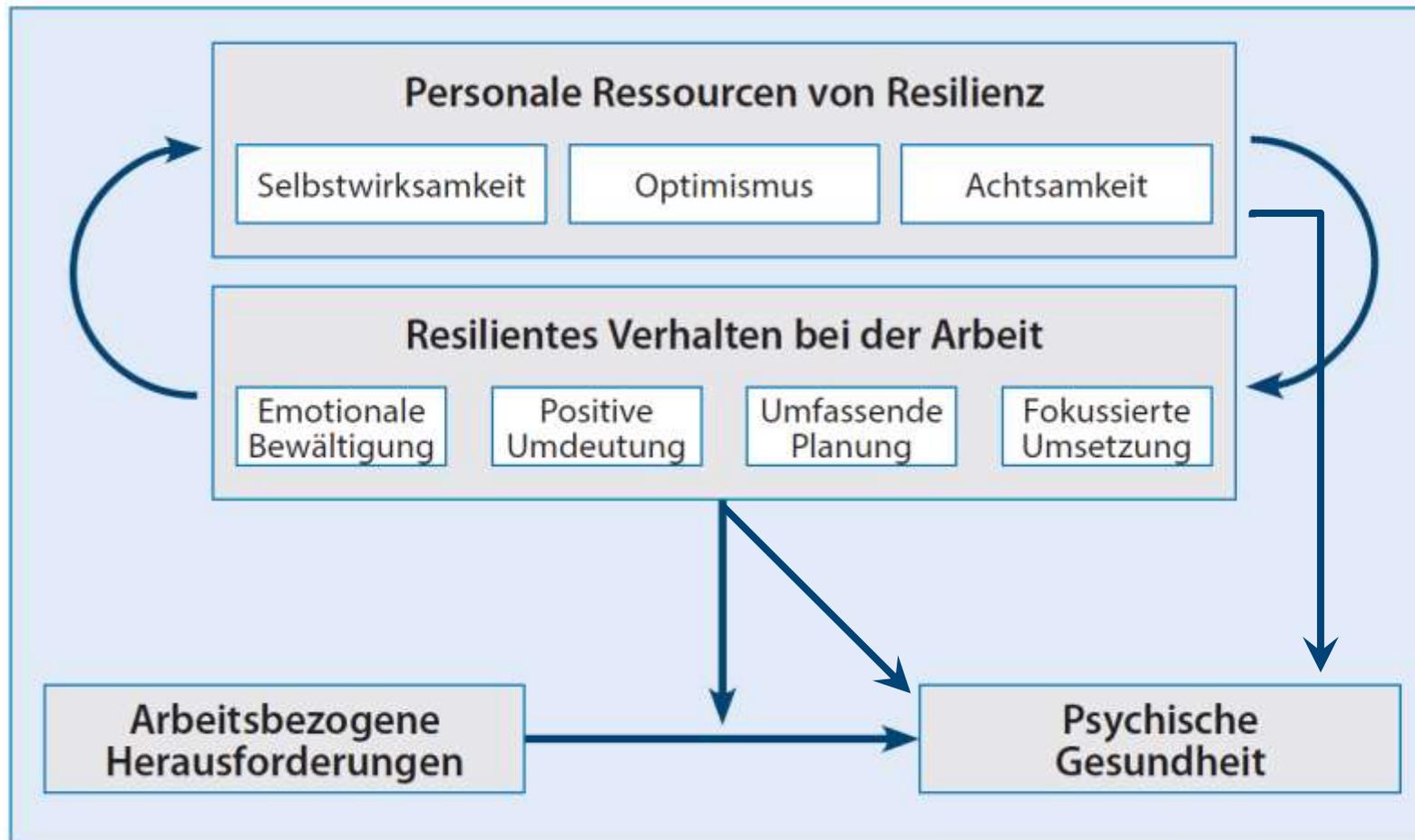


Abbildung 1
Resilienz-Modell
für die Arbeit

Inhalte und Wirkmechanismen

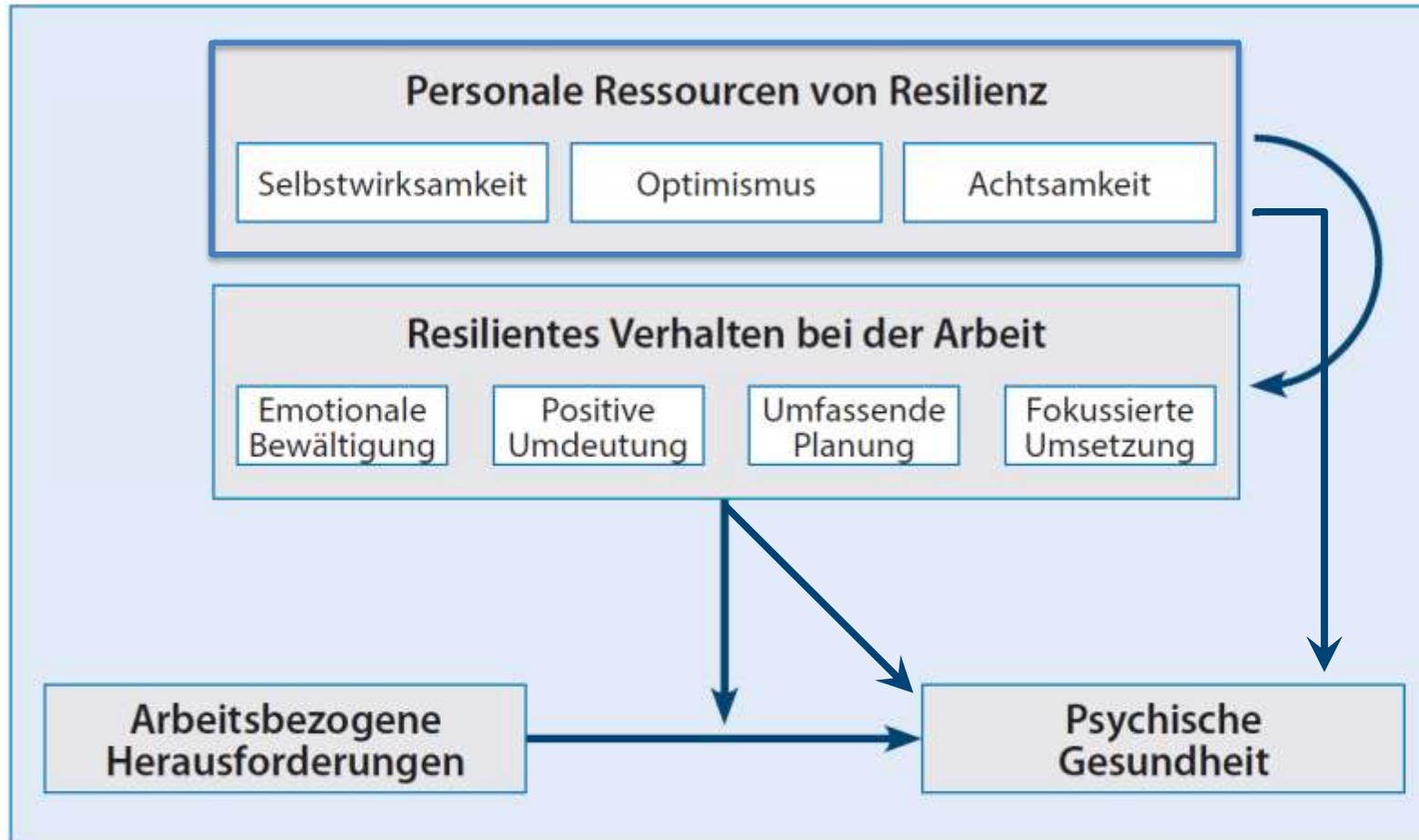


Abbildung 1
Resilienz-Modell
für die Arbeit

Inhalte und Wirkmechanismen

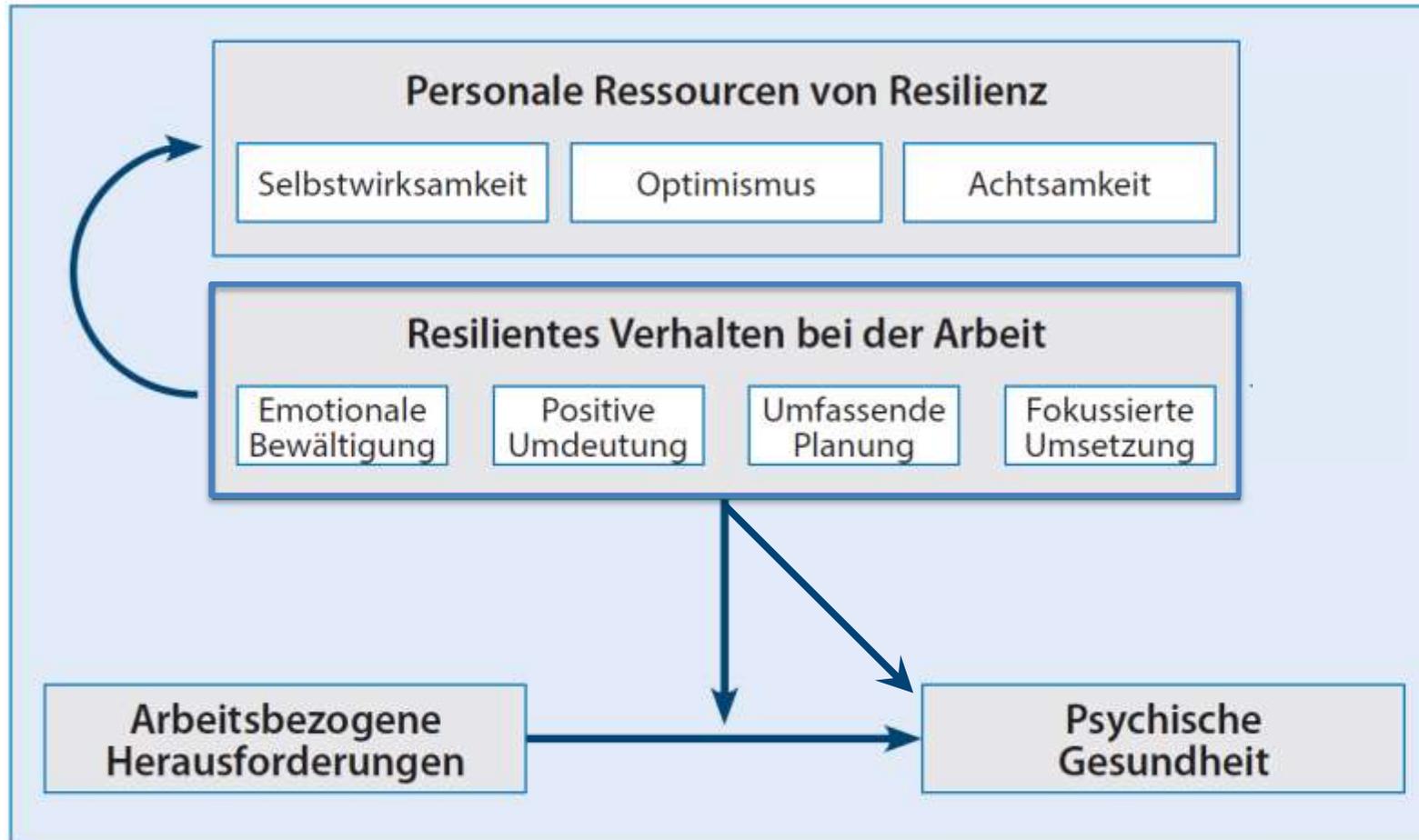


Abbildung 1
Resilienz-Modell
für die Arbeit

Vorstellung der Resilienz-Suite



Testen Sie die Trainings!

- Fragen zur Bedienung jetzt
- Inhaltliche Fragen nach dem Test



<https://resilire.haufe-suite.de/>



Fragen und Diskussion



Anregungen

- Welche **Vorteile / Nachteile** sehen Sie?
- **Nutzung** der Trainings
 - Wie kann es genutzt werden?
 - Wer kann / darf es nutzen?
- Erleichterungen und Hürden der **Implementation**
 - Inhaltlich (was würde Sie ansprechen, würde Ihnen fehlen?)
 - Arbeitsorganisatorisch (internes Promoting, praktische Umsetzung)
- **Verstetigung**
 - Einbettung in bestehende Strukturen (z.B. BGM, Gefährdungsanalyse)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Thomas Pfeiffer

Thomas.Pfeiffer@haufe-lexware.com

Christin Rothe

Christin.Rothe@haufe-lexware.com

Dr. Christian Schlett

Christian.Schlett@psychologie.uni-freiburg.de

Resilore
Altersübergreifendes Resilienz-Management

