

SCHEITER HEITER!

SPRUNGKRAFT CONSULTING



Resilienz und der Umgang mit Niederlagen

Widerstandsfähigkeit stärken und konstruktiv mit Misserfolgen umgehen



Die Besonderheit unseres Workshops

Die verpatzte Präsentation, das gescheiterte Projekt, die Kündigung – die kleinen oder großen Pannen im Leben gehen für viele mit einem Gefühl des Versagens einher. Sie sind bitter, sie tun weh und sie kratzen am eigenen Selbstwertgefühl.

Die Angst vor Fehlern führt jedoch zu Stillstand und dieser ist der größte Feind der Kreativität. Wie wäre es, wenn man Probleme und Krisen als Chancen sehen und als Sprungbrett auf die nächste Ebene nutzen könnte!

Die Resilienzforschung zeigt 7 mentale Faktoren auf, die uns dabei helfen. Genau diesen gehen wir auf die Spur und neben theoretischen Hintergründen gibt es jede Menge Tools und Tricks für die direkte praktische Umsetzung.



Inhalte

- Die 7 Säulen der Resilienz
- Die eigene Fehler- und Scheiter- Kultur unter der Lupe
- Meinen inneren Kritiker kennenlernen
- Reframing als Powertool
- Das WIDEG Konzept von Viktor Frankl
- So gehen "erfolgreiche" Menschen aus Sport und Gesellschaft mit Niederlagen um



Gewinn und Nutzen ...

- Den positiven Blick behalten, wenn ich ihn brauche
- Reflexion und Veränderung der eigenen Fehlerkultur
- Den inneren Kritiker auf meine Seite bringen
- Mentaltrainingstools bei Rückschlägen



Aufbau und Methoden

Vortrag, Keynote

Standard Modul:

1-2 Tage, live oder online

Methoden:

Kurze Theorieinputs,
Kleingruppenarbeit, Reflexionsarbeit, kreative Zugänge, Arbeit mit dem Unbewussten, Diskussionen, laufender Praxis- und Persönlichkeitsbezug



Unser Team



Unsere Werte



... die wir intern und mit unseren Kunden und Kundinnen leben



TEAM IST TRUMPH

Denn ein Team ist immer stärker als die Summe seiner Einzelteile, sofern jeder am richtigen Platz sein kann.



OFFENHEIT- NO BULLSHIT

Ansprechen, worum es geht, statt Zeit und Energie zu vergeuden.



JEDER MENSCH TUT IMMER DAS BESTE

...was im Moment möglich ist. Es gibt nicht das eine richtig/falsch, nur unterschiedliche Sichtweisen sowie (Um-)Wege zum Ziel.



MUT ZUR TIEFE

Es lohnt sich genau hinzusehen, um das Thema in seiner Ganzheitlichkeit zu verstehen.



DIVERSITÄT ALS CHANCE

Wir begegnen uns in den Gemeinsamkeiten und wachsen an unseren Unterschieden." (Virginia Satir).



MIT LIEBE ZUM MITMENSCHEN

Es geht letztendlich immer um den Menschen. Wenn wir alle in unserer Kraft sind, wird die Welt ein besserer Ort für alle.

"DAS HERZSTÜCK DER UNTERNEHMENSKULTUR IST DIE KOMMUNIKATION ZWISCHEN DEN MENSCHEN."

FABRIZIO PERINI