

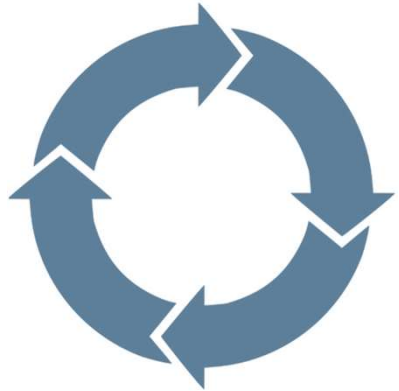


Daniel Charigault

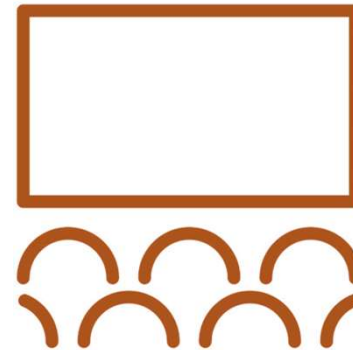
B.Sc. / M.A.

Freiberuflicher Betriebswirt

Gesundheitswirtschaft



Qualitätsmanagement



Kinowirtschaft

Resilienz





Resilienz

- Was ist Resilienz?
- Die 7 Resilienzfaktoren
- Resilienz und Gesundheit

Resilienz



Was ist Resilienz?

Resilienz bedeutet wörtlich **Widerstandsfähigkeit**

Eine hohe Resilienz ermöglicht dabei einen **Nutzen aus Krisen** zu ziehen, während eine geringe Resilienz auch zu Enttäuschungen bzw. Verzweiflung führen kann.

Es ist ein **Mindset** wie Optimismus oder Schlagfertigkeit und **kann trainiert** werden.

Es ist **KEIN** „Allheilmittel“

Resilienz

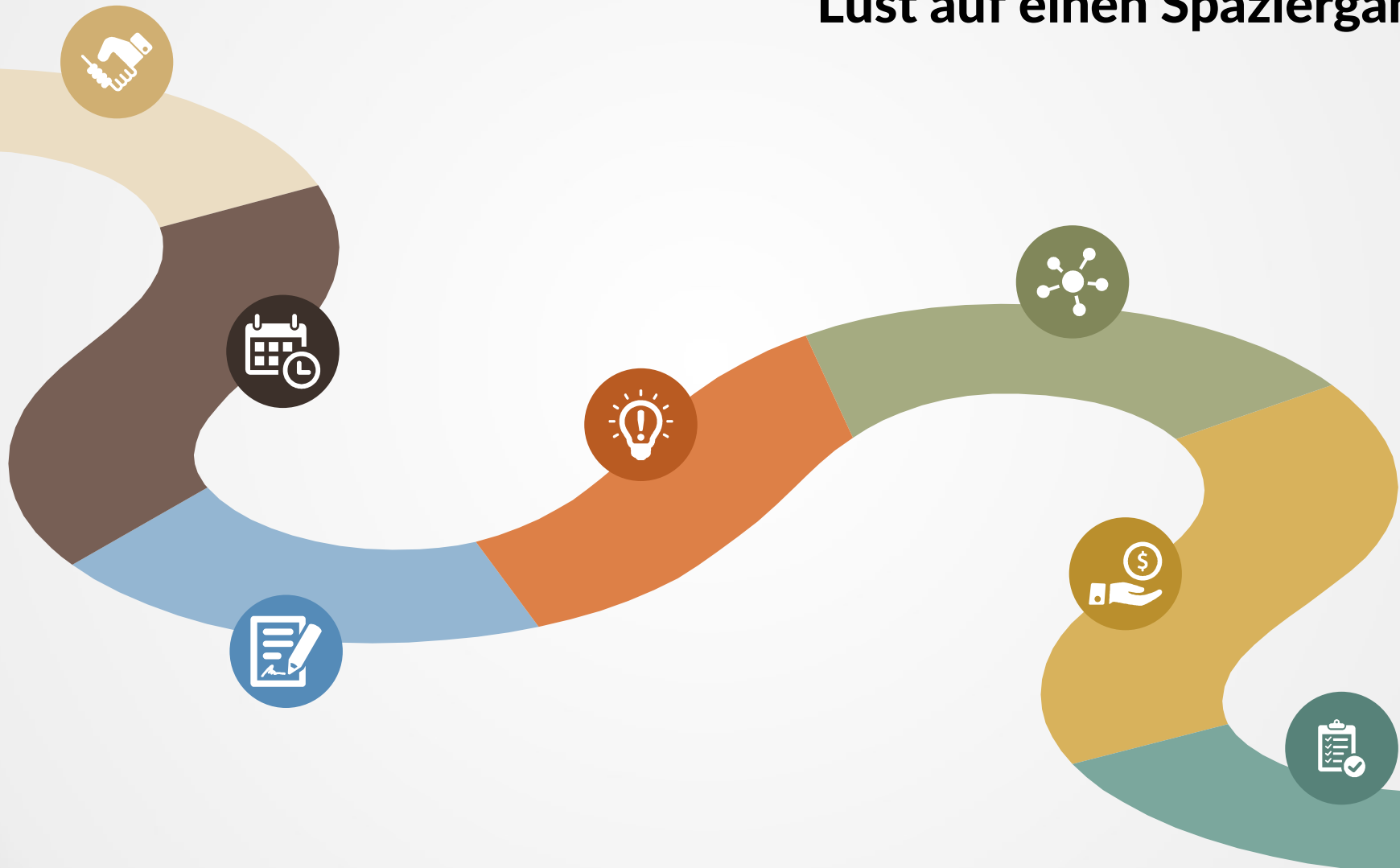


Was ist Resilienz 2.0?

Resilienz 2.0 beschreibt neben der Widerstandsfähigkeit die Fähigkeit, aus Krisen / Veränderungssituationen **gestärkt** hervorzugehen.

Je nach Definition wird auch die Resilienz in Unternehmen und Teams als Resilienz 2.0 bezeichnet.

Lust auf einen Spaziergang?



Optimismus

Was geht?
Verallgemeinerungen vermeiden
Don't worry, be happy!



Akzeptanz

Was kann ich ändern?
Was kann ich NICHT ändern?
Das Gute im Schlechten



Lösungsorientierung

Was ist mein Ziel?
Wo liegt mein Potenzial?
Welche Ressourcen habe ich?
Welche Wege kann ich gehen?



Verantwortung übernehmen

Opferrolle vermeiden
Verantwortung übernehmen
Opferrolle vermeiden
Abstand nehmen
Opferrolle vermeiden



Beziehungen gestalten

Wer kann helfen?
Kann ich Hilfe annehmen?
Wem kann ich helfen?
Wer tut mir gut?



Selbstwirksamkeit

Was läuft?
Was soll sich ändern?
Welche Werkzeuge habe ich?



Zukunftsorientierung

Was möchte ich?
Visionen haben
Schwierigkeiten erkennen und
annehmen



