



RESILIENZ TRAINING

Stressbewältigung und Umgang
mit negativen Gefühlen

Was ist Resilienz?

Resilienz beschreibt eine **psychische Widerstandsfähigkeit gegen krisenhafte Ereignisse** und Belastungen im Alltag. So liefern wissenschaftliche Studien Aufschluss darüber, welche Eigenschaften und Fertigkeiten zum Erhalt von Gesundheit beitragen.

Zuversicht, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Mut, Menschlichkeit, Konsequenz und Disziplin erscheinen maßgeblich für die erfolgreiche Anwendung einer Vielzahl von Fertigkeiten.

Sie können helfen, in Drucksituationen, bei Rückschlägen und bei krisenhaften Ereignissen mit ungewissem Ausgang, Herausforderungen anzugehen und dabei gesund zu bleiben.

Psychische Gesundheit ist **Voraussetzung für produktive Arbeit** und eine positive Grundstimmung in Unternehmen. In Zeiten erhöhter Belastung ist ein gesunder Umgang mit Stress und negativen Gefühlen daher besonders wichtig, um die psychische- und damit einhergehend, körperliche Gesundheit aufrechtzuerhalten. Psychische Flexibilität, welche ein zentrales Element der **Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** darstellt, hat sich hierbei als besonders wirksam erwiesen. Dabei geht es um die Steigerung der eigenen Fähigkeit für **achtsames, wertegeleitetes Handeln**, wodurch äußere und emotionale Belastung zu einem bewältigbaren Bestandteil des Lebens werden kann.



MEIN ANGEBOT

ACT bildet die Grundlage für meine Resilienz-Trainings, welche sich sowohl an Mitarbeiter*innen richten, die sich eine Hilfestellung für den Umgang mit Belastung wünschen, als auch an Führungskräfte, die ihre Mitarbeiter*innen dabei unterstützen wollen. Denn insbesondere jetzt, da viele Führungskräfte ihre Mitarbeiter*innen nur noch virtuell treffen können, kann es umso wichtiger sein, den Kontakt zwischen ihnen zu stärken, um eine unterstützende und verständnisvolle Begleitung zu ermöglichen. Das Training dient somit als **präventive Hilfestellung**, Krisen zu bewältigen und gesund zu bleiben.



Ich gebe Ihnen z.B. Tipps zu folgenden Fragestellungen an die Hand:

- Worauf ist bei der Strukturierung des Alltags in der aktuellen Zeit zu achten? (z.B. Do's und Don'ts für einen gesunden Umgang mit innerer Unruhe und Ängsten)
- Welche „Fallen“ warten im Home Office und wie können sie vermieden werden?
- Wie kann trotz Steigerung von Stressoren Entspannung gefördert und erholsamer Schlaf erleichtert werden?
- Wie können zwischenmenschliche Konflikte frühzeitig entschärft oder wohlwollend ausgetragen werden?
- Wie lässt sich mit belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen?
- Was ist Achtsamkeit und wie kann sie helfen?
- Welche Rolle spielen Werte in der Krise?

Die eintägigen Trainings werden für 6-10 Personen in Winterhude oder online über Microsoft Teams oder Zoom angeboten. Ich mache Ihnen auch gerne ein individuelles, auf Ihr Unternehmen abgestimmtes Angebot.





DARF ICH VORSTELLEN

Mein Name ist Anabel Spiess. Als Psychologische Psychotherapeutin mit Fachkunde Verhaltenstherapie verfüge ich über mehrjährige ambulante und stationäre Erfahrung, die die Grundlage für meine Arbeit als Resilienz-Trainerin darstellt.

Wissenschaft und Lehre liefern für mich eine wichtige Ergänzung hierzu – meine Leidenschaft für beides kommt durch die Erweiterung meines Angebots in der Präventionspsychologie – meinen Resilienz-Trainings – zum Ausdruck.

Kontakt:

Praxis für Psychische Gesundheit und Stressbewältigung

<https://www.therapie-spiess.com>