



resilient; ein virtuelles Programm für Teams

Resilienz ist unsere innere Kraft und Stärke
besondere Herausforderungen zu meistern und gut
durch die beständigen Veränderungen unserer Zeit
zu navigieren.

Die Dimensionen der Resilienz



_____ **Resiliente Teams bilden eine resiliente Organisation.**

_____ **Resiliente Individuen können gut in und mit Teams agieren.**

_____ **Resilienz beginnt beim Einzelnen.**

Unser Angebot

Resilienzprogramm - Rahmen



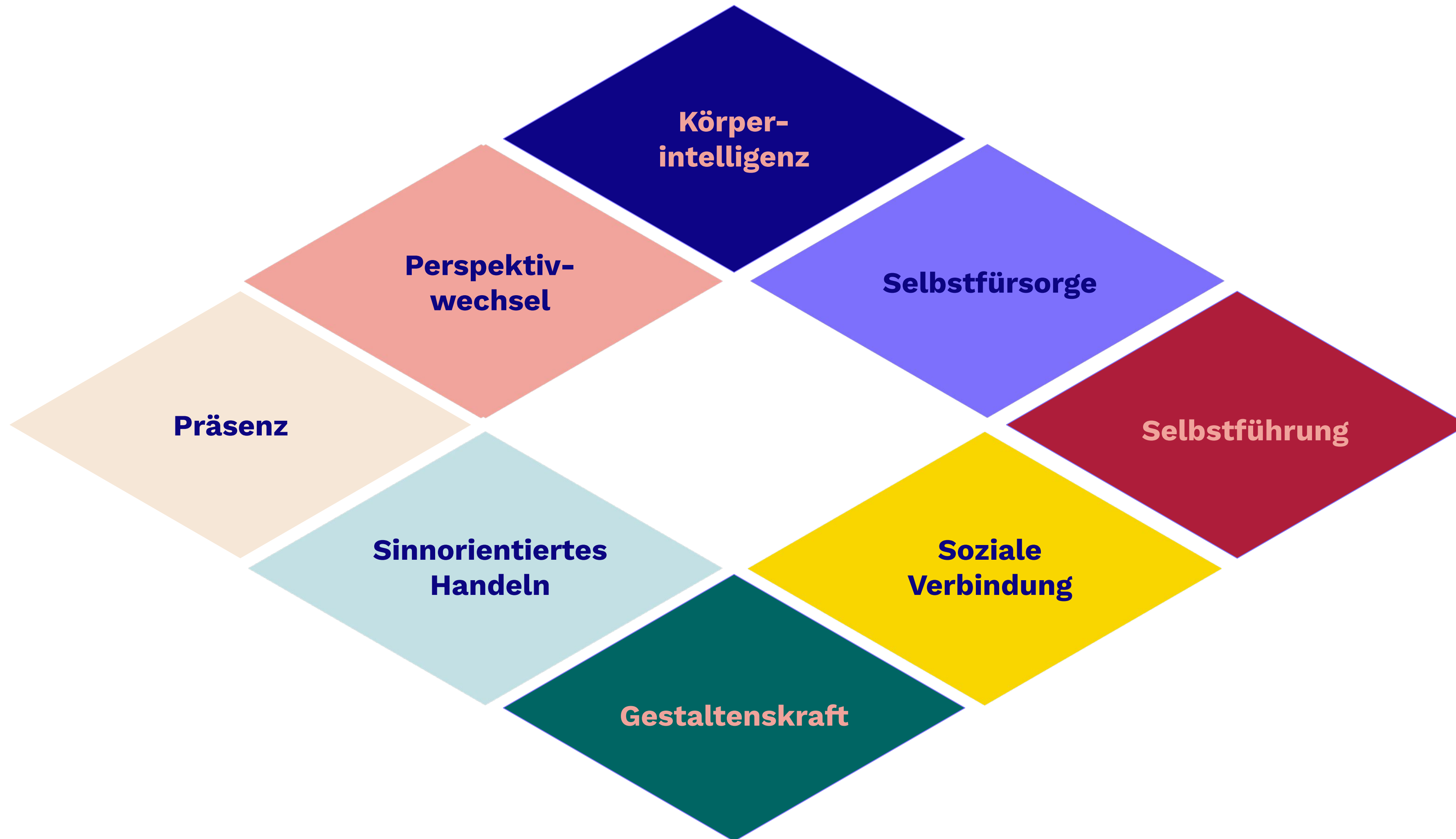
Warum unser Programm?

Ist Resilienz nur ein Phänomen dieser Zeit? Wir denken nicht. Es ist eine Notwendigkeit, nicht nur in dieser Zeit.

Resilienz ist ein breit erforschtes Feld. Wir verbinden dieses Wissen mit unseren Einblicken in die aktuellen Bedürfnislagen von Unternehmen und Teams. Wir haben ein Programm entwickelt, das diese beiden Säulen miteinander verbindet - nicht 0815, sondern 2021.

Was wir mit unserem Programm erzielen möchten, sind energiegeladene Teams, in denen jedes einzelne Mitglied in ihrer*seiner Kraft steht. Denn nur so kann sich diese Wirkung auf die Gesamtorganisation entfalten und sie handlungsfähig machen.

Die Bausteine unseres Resilienz Programms für Individuen, Teams und Organisationen



Bausteine des Programms

Acht aufeinander aufbauende Module



Präsenz

Der Umgang mit herausfordernden Situationen beginnt immer damit, diese anzunehmen und zu einem gewissen Grad zu akzeptieren. Wir tauchen tief(er) ein, wie uns unsere Präsenz, also das Sein im Hier und Jetzt dabei unterstützen kann. Außerdem sind der Grad unserer inneren Akzeptanz, das Annehmen der äußeren Umstände und die Fähigkeit auf die Herausforderung zugehen zu können, wichtige Anteile der Resilienz.

Perspektivwechsel

Nach der Akzeptanz in herausfordernden Zeiten, Projekten und Situationen können wir diese einer Neubewertung, dem Reframing unterziehen. Einen Perspektivwechsel vorzunehmen und einen anderen Blickwinkel einnehmen zu können sind zentrale Fähigkeiten für die eigene Resilienz.

Körperintelligenz

Wie Sorge ich in herausfordernden Zeiten für mein körperliches Wohlbefinden? Was brauche ich, um stark, aktiv und gesund zu sein und zu bleiben? Wie gelingt es mir, mich selbst nicht zu vernachlässigen? Wie nehme ich meine Körpersignale wahr? Und wie kann ich mit ihnen umgehen?

Selbstfürsorge

Mens sana in corpore sano.
Wie kann ich für meine mentale Gesundheit sorgen? Was braucht es, welches Maß ist das richtige? Wie Sorge ich für mein Selbst?

Bausteine des Programms

Acht aufeinander aufbauende Module



Selbstführung

Zentral ist bei der Selbstführung, dass wir in der Lage sind, unsere Emotionen und Impulse zu steuern, empathisch mit uns selbst sind und unsere Reaktionsschemata hinterfragen. Wir vertiefen diese Schlüsselkompetenz: Handeln mit offenen Herzen, empathisch, kraftvoll und in der Lage, mit und durch unsere Emotionen zu navigieren.

Soziale Verbindung

Wir erfahren und erleben Stärke und Widerstandskraft durch uns selbst, aber auch durch ein Zugehörigkeitsgefühl und die Unterstützung durch unser soziales Umfeld, unser Netzwerk. Empathie gegenüber anderen, Hilfe annehmen zu können und unsere sozialen Fähigkeiten sind Schlüsselkompetenzen in diesem Zusammenhang.

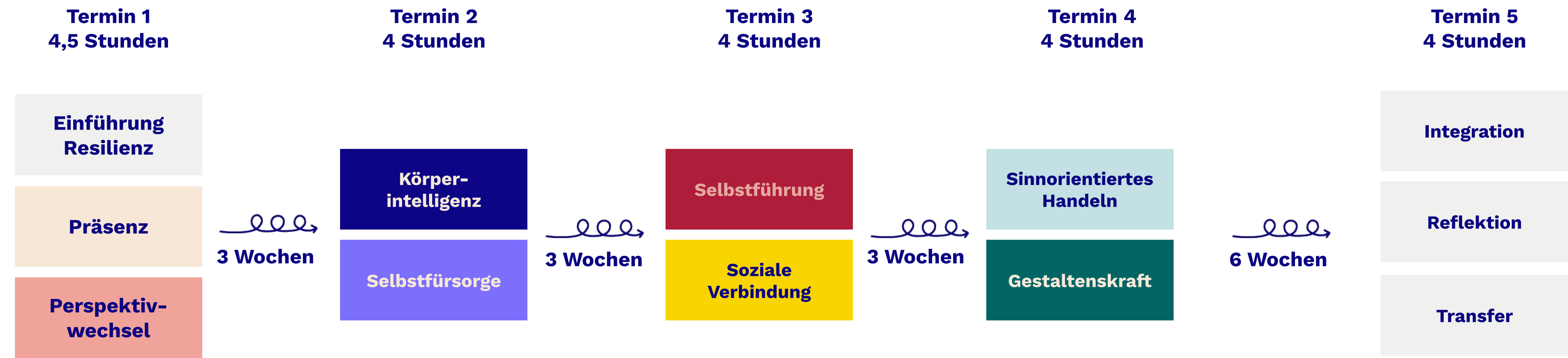
Sinnorientiertes Handeln

Eine Vision sowie ein Sinnerleben im Kleinen wie im Großen können uns nicht nur buchstäblich Flügel verleihen. Sie fördert unsere Resilienz, unsere Biegsamkeit und Stabilität.

Gestaltenskraft

Tief verankert im Resilienzgedanken ist das Konzept der Selbstwirksamkeit: “Ich bin davon überzeugt, dass mein Tun eine Auswirkung hat, einen Unterschied macht.” Resilienz zeigt sich und erfordert gestaltendes und klares Handeln: für mich selbst, im Team, in der Organisation. Die Zukunftsperspektive gibt mir einen Ausblick und Kraft zu gestalten.

Der Prozess unseres Resilienz Programms



Fortlaufende Begleitung durch die Coaches
Praxisanwendungen der Teilnehmenden zwischen den Modulen



Unser Angebot für Ihre Teams

Resilienzprogramm - Rahmen



Wie funktioniert das Programm?

- 1 x 4,5, dann 4 x 4 Stunden (inkl. Pausen)
- Rhythmus: alle 3 Wochen
- Format: virtuell
- Begleitung zwischen den Modulen via E-mail, Chats und anhand von Praxisübungen
- Der finale Workshop dient dem nachhaltigen Praxistransfer in den Arbeitsalltag.

Wie unterstützen wir?

- Hoch interaktive Workshops in arbeitsfähiger Gruppengröße von max. 16 Teilnehmenden
- Moderation durch zwei erfahrene Coaches
- Aufbereitung aller Inhalte und Maßnahmen auf Mural oder Trello
- Praxisübungen und Anwendungsfelder, um Resilienz nicht nur zu verstehen, sondern sich anzueignen



Auf baldige Zusammenarbeit!

Ansprechpartnerin
Josephine Belke
belke@thedive.com

TheDive GmbH
Uferstraße 6
D-13357 Berlin

