

Adaptive Mindset, Adaptive Mindset for Resiliency, The Social Intelligence Company und TRACOM sind eingetragene Marken der TRACOM Corporation. Adaptive Mindset for Resiliency Multi-Rater Profile, Resilient Mindset Model und Resilient Mindset sind Marken der TRACOM Corporation.

Kein Teil dieses Arbeitsbuchs darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der TRACOM Corporation in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise, elektronisch oder mechanisch, reproduziert, übertragen oder gespeichert werden.

© Copyright 2014, 2015, 2016, 2019 The TRACOM Corporation.

(303) 470-4900 — (800) 221-2321 (nur USA)

tracom.com

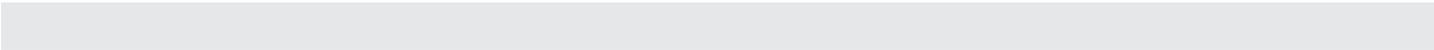
Lizenziertes Anbieter DACH: T: +41.91.940.29.00 patraeus.ch

Version 1.2 Recorder MR2005



INHALTSVERZEICHNIS

	Seiten
Einführung	1
Kursziele.....	1
Was ist Resilienz und warum ist sie wichtig?	2
Emotionen, Verhalten und das Gehirn.....	5
Unser emotionales und logisches Gehirn.....	7
Elemente der Resilienz	9
Wie sieht Resilienz aus?	10
Die Elemente der Resilienz	11
Resilienz Multi-Rater Profilbericht	15
Profilbeschreibung	16
Wichtige Punkte.....	17
Resilienz Road Map	20
Strategien zur Resilienz Förderung.....	23
CAB vs. CAR.....	24
Muster der automatischen Denkweise sind DRAINING	25
Entwicklung von Achtsamkeit.....	29
Handeln "Als ob"	30
Entwicklung von Dankbarkeit.....	32
Geben	33
Ehrgeizige Ziele setzen	34
Das GROW-Modell.....	35
Aufbau von Resilienz in Ihrem Team.....	36
Aufbau von Resilienz	37
Schlussfolgerung.....	39
Zusammenfassung und Überprüfung	40
Zusätzliche Ressourcen.....	41
Notizen	57



EINFÜHRUNG

KURSZIELE

Am Ende dieses Kurses werden Sie in der Lage sein:

- Ihren persönlichen Stress und die Auswirkungen auf Ihr Verhalten zu erkennen.
- Ihre eigenen Stärken in Bezug auf die persönliche Belastbarkeit zu identifizieren.
- Die eigene Widerstandsfähigkeit und die der anderen mit bestimmten Schlüsselstrategien zu verbessern.

WAS IST RESILIENZ UND WARUM IST SIE WICHTIG?

Resilienz ist eine Möglichkeit, Stress in Ihrem Leben zu bekämpfen. Wir definieren es als die entwicklungsfähige Fähigkeit der Menschen, sich an Veränderungen, Widrigkeiten und Stressoren so anzupassen, dass sie nicht nur abprallen, sondern auch aus der Erfahrung heraus wachsen und sich verbessern können.

Während Stress nichts Neues ist, ist in der heutigen Arbeitswelt ein hohes Maß an persönlichem Stress zur Norm geworden. Wenn Menschen sich überfordert fühlen, sie nicht in der Lage mit Widrigkeiten fertig zu werden und oft auch durch Untätigkeit gelähmt sind. Dies verringert die Produktivität und erhöht andere persönliche und organisatorische Kosten wie Gesundheitsvorsorge und Ausgaben im Zusammenhang mit Arbeitsausfällen.

Stress und Widrigkeiten werden nicht verschwinden, daher ist die Fähigkeit einer Person, widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Lebens zu werden, wichtiger denn je. Untersuchungen zeigen, dass sehr widerstandsfähige Menschen auf Herausforderungen mit Flexibilität antworten, Herausforderungen an Ihnen abprallen und sogar Chancen im Alltagsstress am Arbeitsplatz erkennen. Sie sind effizienter und leistungsfähiger, sind gesünder, haben mehr Engagement und haben eine größere Bindung zu ihrem Arbeitgeber. Die gute Nachricht für Mitarbeiter und Unternehmen ist, dass Resilienz erlernt und entwickelt werden kann.

TRACOM's Entwicklung einer Resilienten Denkweise™ Kurs, lehrt die Menschen über die Ursachen ihres Stresses, ihrer Verhaltens Reaktion auf Stress und praktische Strategien zur Veränderung dieser Reaktionen zu erkennen. Der Kurs basiert auf jahrzehntelanger Forschung über die Resilienz sowie auf neuer und bahnbrechender Forschung in der Neurowissenschaft. Sie erhalten Einblicke in sich selbst und konkrete Möglichkeiten, die Stressoren am Arbeitsplatz abzufedern. Sie werden in der Lage sein, diese Fähigkeiten sofort zu nutzen, um Ihre Widerstandsfähigkeit und Ihre Arbeitsleistung zu verbessern.

