

# ÜVEG VAGY GYURMA CSAPAT? REZILIENCIA FEJLESZTÉSE



JAVASOLT IDŐKERET: 2-3 NAP

Csakúgy, mint a magánéletünkben, a munkaéletünk során is mindig jön egy-egy váratlan nehézség, akadály, érkezhetsz kívülről vagy belülről, amelyek megzavarják a kialakult rutint, a megszokott szabályokat, felborítják a mindennapokat. Az, hogy mennyire állunk ezekhez a nem várt körülményekhez rugalmasan, és hogy hogyan tudunk ezekből a helyzetekből felépülni, regenerálódni és erősebbek lenni, mutatja meg, hogy mennyire vagyunk reziliensek mi magunk, a csapatunk, vagy akár a munkaszervezetünk.

## ➤ ➤ ➤ MIKOR LEHET HASZNOS A TRÉNING?

Ha egy csoportban, egy szervezetben nem a tudatos problémamegoldásra helyezik a hangsúlyt, ahol a negativizmus túlsúlyban van, ha a változásokra a munkatársak vagy vezetők sokszor nem lehetőségként, hanem újabb teherként tekintenek. Ha szeretnénk a lelki egyensúlyukban leginkább kitett munkavállalóknak, vezetőknek, csapatoknak hatékony támogatást nyújtani. Ha épp krízisen megy át egy csapat vagy munkaszervezet és változtatni szeretne a helyzeten.

## ➤ ➤ ➤ A TRÉNING VÁRHATÓ EREDMÉNYE

Csapat, munkatársak, szervezet belső erőforrásainak mozgósítása a fejlődés érdekében. Megújulni, egymásért/magukért felelősséget vállalni képes munkaszervezet, illetve csapattagok. Csoporthatár javulása. Tudatosabb problémamegoldás.

## ➤ ➤ ➤ A TRÉNING TARTALMA

- Reziliencia és pozitív pszichológia kapcsolata
- Rezilienciát akadályozó tényezők, csapdák
- TOP 10 reziliencia faktor
- Egyéni és csoportos feladatok
- Megbízó igényei szerint a 3. napon kerül sor a mindfulness gyakorlatokra

A tréninget javasoljuk folytatni a Mindfulness gyakorlatok, Relaxációs technikák tréningekkel.

JÓT ÉS JOBBAN!