

---

# Shiftbase Vorlage

# Resilienztraining

# Übungen



Erstellt von



---

## Über diese Vorlage

Ein zentraler Aspekt der Personalentwicklung ist die Förderung der Resilienz der Mitarbeiter. Resilienz, oder psychische Widerstandsfähigkeit, ist die Fähigkeit, mit Stress, Herausforderungen und Veränderungen effektiv umzugehen und daraus gestärkt hervorzugehen. Ein strukturierter Ansatz in der Durchführung von Resilienztrainings ist entscheidend, um die Belastbarkeit Ihrer Belegschaft zu stärken und dadurch nicht nur den Einzelnen, sondern auch das gesamte Unternehmen widerstandsfähiger gegenüber externen und internen Stressoren zu machen. Diese Vorlage dient als Leitfaden, um Resilienztrainings systematisch und effektiv durchzuführen.

In diesem Kontext diskutieren wir die Bedeutung von gezielten Übungen im Rahmen des Resilienztrainings, die dabei helfen, persönliche und berufliche Fähigkeiten zu entwickeln, die in stressigen Zeiten unterstützend wirken. Eine gut durchdachte Resilienztraining-Übungen bietet nicht nur strukturierte Inhalte und Methoden zur Stressbewältigung, sondern unterstützt auch die Nachhaltigkeit der Lerneffekte. Es ist wichtig, dass die Übungen so gestaltet sind, dass sie alle relevanten Aspekte der Resilienz abdecken, einschließlich Achtsamkeit, Zielsetzung und der Stärkung sozialer Netzwerke am Arbeitsplatz.

Wir verstehen, dass die Implementierung von Resilienztrainings eine Herausforderung darstellen kann, deshalb bieten wir Ihnen diese Vorlage an, die als praktischer Leitfaden dient. Wir sind überzeugt, dass ein methodisch aufgebautes Resilienztraining zur Steigerung der allgemeinen Arbeitszufriedenheit beiträgt und eine resiliente Arbeitsatmosphäre schafft. Diese Vorlage soll Ihnen helfen, das Training effektiv zu planen und durchzuführen, und sicherstellen, dass alle Mitarbeiter gleichmäßig von den Trainingsmaßnahmen profitieren.

---

## Resilienztraining Übungen

Hier sind einige Übungen für ein Resilienztraining, die speziell auf Arbeitgeber zugeschnitten sind. Resilienz am Arbeitsplatz zu fördern, ist entscheidend, um die Widerstandsfähigkeit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter zu verbessern, was letztendlich zur Leistungssteigerung des gesamten Unternehmens beiträgt.

### 1. Reflexionsübungen

 **Ziel:** Förderung der Selbstwahrnehmung und des Verständnisses eigener Reaktionen auf Stress.

 **Übung:** Regelmäßige Reflexionssitzungen einplanen, bei denen Mitarbeiter gefragt werden, wie sie auf stressige Situationen reagieren und welche Coping-Strategien sie einsetzen. Die Diskussionen sollten in einer vertraulichen Atmosphäre stattfinden, um offenes Teilen zu fördern.

### 2. Achtsamkeitstraining

 **Ziel:** Verbesserung der Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu bleiben und stressige Gedanken zu managen.

 **Übung:** Einführung von geleiteten Achtsamkeitsmeditationen am Arbeitsplatz, die helfen, den Geist zu beruhigen und den Fokus zu schärfen. Solche Sitzungen können täglich 10 Minuten dauern und helfen, das Stressniveau zu reduzieren.

### 3. Szenariobasiertes Training

 **Ziel:** Stärkung der Fähigkeit, mit unerwarteten oder herausfordernden Situationen umzugehen.

 **Übung:** Durchführung von Workshops, in denen hypothetische, aber arbeitsbezogene Herausforderungen diskutiert und bearbeitet werden. Mitarbeiter

---

können in Gruppen arbeiten, um Lösungen zu entwickeln, was das Teamwork fördert und den Einzelnen ermutigt, kreative Lösungsansätze zu finden.

## 4. Zielsetzungs-Workshops

 **Ziel:** Entwicklung von persönlichen und beruflichen Zielen, um eine zukunftsorientierte Denkweise zu fördern.

 **Übung:** Regelmäßige Workshops zur Zielsetzung, bei denen Mitarbeiter lernen, SMART-Ziele (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, terminiert) zu formulieren und Fortschritte zu überwachen. Dies kann die Motivation und das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärken.

## 5. Stärkung der sozialen Unterstützung

 **Ziel:** Aufbau eines unterstützenden Netzwerks am Arbeitsplatz, das bei beruflichen und persönlichen Herausforderungen hilft.

 **Übung:** Etablierung von regelmäßigen Team-Building-Aktivitäten und Netzwerk-Events, um die sozialen Bindungen zu stärken und eine Kultur der Unterstützung zu schaffen.

Diese Übungen können individuell oder in einer Gruppeneinstellung durchgeführt werden und bieten eine gute Grundlage, um die Resilienz am Arbeitsplatz systematisch zu fördern.

Probieren Sie Shiftbase 14 Tage kostenlos aus.



Entdecken Sie die umfassenden HR-Funktionen von Shiftbase und erfahren Sie, wie Sie alle Mitarbeiterdaten an einem Ort verwalten können. Mit Shiftbase können Sie detaillierte Analysen Ihrer Geschäftsleistung erstellen und wertvolle Einblicke in Ihr Unternehmen gewinnen. Profitieren Sie von anpassbaren Berichten und Dashboards, die Ihnen einen Echtzeit-Überblick über Ihr gesamtes Unternehmen bieten. Erleben Sie selbst, wie Shiftbase Ihre HR-Prozesse vereinfacht und Ihr Unternehmensmanagement optimiert.

The image shows a screenshot of the Shiftbase web interface and a mobile app. The web interface displays a shift plan for a team named "Küche Berlin" for the week of Monday to Thursday. It lists employees: Ben Peters, Hilde Ludwig, Matthias Klein, and Wilma Schmitt, along with their assigned shifts (e.g., "Tag 09:00 - 17:30", "Früh 07:30 - 13:00", "Schließen 16:30 - 17:30"). A red circle with the number "1" highlights a shift slot, with an arrow pointing to the text "Lade Mitarbeiter für offene Schichten ein". Another arrow points to the "Küche Berlin" header with the text "Richte deine Teams und Standorte ein". The mobile app shows a similar view for a user named "Jasper", with a red circle and arrow pointing to the text "Praktische mobile App". At the bottom of the web interface, a status bar shows "0 Konflikte" highlighted with a box, with an arrow pointing to the text "Bemerke Konflikte in deiner Planung".

**JETZT KOSTENLOS TESTEN**

Erstellt von

