

Resilienz - Mit innerer Stärke

Programm		
Fahrdienstweiterbildung 2024		
"Mit innerer Stärke und betrieblichem Knowhow den Arbeitsalltag besser meistern"		
08:00 - 08:15	Begrüßung, Ziele und Programm	15'
08:15 - 09:20	Resilienz Teil 1	65'
09:20 - 09:40	Znüni	20'
09:40 - 10:50	Resilienz Teil 2	70'
10:50 - 11:00	Pause	10'
11:00 - 12:00	Resilienz Teil 3	60'
12:00 - 13:00	Lunch	60'
13:00 - 14:00	Betriebliches: BehiG sowie ZVV-Contact	10'
14:00 - 14:10	Pause	10'
14:10 - 15:20	Ereignismanagement zum Anfassen	70'
15:20 - 15:30	Pause	10'
15:30 - 16:40	Betriebliches: Tipps und Tricks zum öV-Pad	70'
16:40 - 17:00	Evaluation und Abschluss	20'

Ziele Modul Resilienz:

Wir haben uns mit dem Thema Resilienz auseinandergesetzt und kennen unseren Einfluss auf unsere persönliche Ressourcensituation.

Wir haben Strategien kennengelernt, wie Wir mit den täglichen Herausforderungen im (Berufs-) Alltag gesundheitsbewusster umgehen können.

Wir wissen, wie Wir unsere Resilienz stärken können und haben persönliche Massnahmen abgeleitet.



Den wissenschaftlichen Ansatz zielgruppengerecht vereinfacht 😊



Methodik:

Storytelling, Gruppenarbeiten, Plenumsdiskussionen, Selbsteinschätzung

Gutes Denken

«Welche positive Gedanken helfen dir in schwierigen Situationen?»

Dinge anpacken

«Wie gelingt es dir bei grossen Schwierigkeiten schnell ins Handeln zu kommen?»

Dampf ablassen

«Wie schaffst du es, deinen Ärger auszugleichen?»

Unveränderbares annehmen

«Wie schaffst du es, bei Unveränderbarem gelassen zu bleiben?»

Austausch pflegen

«Wie nutzt du die Zeit mit Kolleg:innen, um euch gegenseitig aufzubauen?»

Selbsteinschätzung

Das Diagramm zeigt die Selbsteinschätzung der Teilnehmer basierend auf den 7 Säulen der Resilienz. Jede Säule ist mit einer Skala von 1 bis 5 bewertet. Die Skalen sind: Gutes Denken (1-5), Dinge anpacken (1-5), Dampf ablassen (1-5), Austausch pflegen (1-5), Unveränderbares annehmen (1-5), Zukunft planen (1-5) und Optimismus (1-5). Die Skala ist in fünf Stufen unterteilt: 1 (grün), 2 (orange), 3 (rot), 4 (blau) und 5 (lila).