Mindmap

Resilienz am Arbeitsplatz verstehen und stärken

Was emotionale Resilienz ist

- Emotionale Resilienz ist die Fähigkeit
- Ein hilfreiches Bild: Resilienz heißt nicht, ein Fels zu sein

Warum Resilienz für die Karriere entscheidend ist

- Bei der Arbeit zeigt sich Resilienz in den wichtigsten…
- In Führungspositionen ist das noch wichtiger: Die emotionale…

Die Säulen der emotionalen Resilienz

- Selbstregulation
- Umdeutung
- Unterstützendes Netzwerk
- Sinn

Resilienz am Arbeitsplatz verstehen und stärken

So stärken Sie Ihre Resilienz

- Schaffen Sie Pausen zwischen Reiz und Reaktion
- Hinterfragen Sie die automatische Deutung
- Pflegen Sie Ihre körperliche Basis
- Behandeln Sie Fehler als Information, nicht als Urteil

Wann Sie professionelle Unterstützung suchen sollten

- Dieser Inhalt dient der Information und ersetzt keine Abklärung…

Häufige Fragen

1. Ist emotionale Resilienz angeboren?
2. Bedeutet Resilienz, keine negativen Gefühle zu haben?
3. Wie können Führungskräfte die Resilienz im Team fördern?

Zum Merken

Was emotionale Resilienz ist, warum sie für Ihre Karriere entscheidend ist und mit welchen Gewohnheiten und Strategien Sie Ihre eigene stärken.

Autor: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br