

## Ausbildung zum Resilienz-bloome-Buddy

Resilienz ist eine wichtige Zukunftskompetenz. Sie führt dazu, dass man mit den Veränderungen des Alltags im Kleinen und denen der Unternehmens-Welt im Großen besser umgehen kann.

Primär geht es um die Stärkung deiner eigenen Resilienz und darum ein Kumpel und Ansprechpartner für die großen und kleinen Probleme auf persönlicher Ebene zu sein.

Menschen immer wieder an die eigene Stärke, Gesundheit und den gelungenen Umgang mit Stress zu erinnern. Die Erhöhung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz steht im Fokus. Ein Resilienz-Buddy hält die Erinnerung an Resilienz als Kompetenz wach.

### Hierbei lernst du:

- Resilienz Begriffserklärung & Faktoren
- Ursachen und Auswirkungen von Erschöpfung
- Wirksamkeit und Nutzen der Gesundheitsförderung
- Grundlagen der Hirnforschung & Neurobiologie
- Ebenen der Resilienzförderung
- Resiliente Selbstführung
  - Stress-Burn out – Psychosomatik – psychische Gefährdungsbeurteilung
  - Meine persönliche Resilienz
  - Selbstregulation & Selbstfürsorge
- Resiliente Führung
  - Sich und andere auffangen und gesund führen können.
  - Neurozeption & Pro soziale Signale verstehen und setzen
- Rollendefinition und Rollenklarheit als Buddy
- Tools & Interventionsmöglichkeiten zur Soforthilfe
- Grenzen der Arbeit als Resilienz-Buddy
- Resilienz-Toolbox mit verschiedenen Sofortmaßnahmen – werden aktiv vermittelt/geübt



Somit hast du nach den 2 Tagen Training ein umfassendes Basis-Portfolio an: **Tools, Interventionsmöglichkeiten, Wissen und Professionalität**, um deiner neuen Rolle gerecht zu werden.

Du bist Teil der BGF-Gruppe und stellst durch deine natürliche Nähe zum laufenden Betrieb zusätzliche Hilfe je nach Bedarf zur Verfügung. Ideal können auch andere soziale und integrative Funktionen damit gekoppelt werden wie: Ersthelfer, Ergo-Guide, SVP, Schichtleiter, -Stv., Führungskräfte, Teamleiter,...