

Resilient bleiben & klare Grenzen setzen

Ein Workshop für Fokus, Selbstführung und Handlungsfähigkeit unter Druck

Kurzbeschreibung

Dieser Workshop unterstützt Mitarbeitende dabei, ihre persönliche Resilienz zu stärken und gesunde Grenzen im Arbeitsalltag zu setzen – ohne Leistungsabfall oder innere Überforderung. Der Fokus liegt auf praxisnahen Strategien, die auch unter Druck funktionieren und sofort im Berufsalltag angewendet werden können.

Für wen ist dieser Workshop geeignet?

Dieser Workshop richtet sich an

- Mitarbeitende und Führungskräfte mit hoher Verantwortung
- Teams, die dauerhaft unter Zeit-, Leistungs- oder Erwartungsdruck stehen
- Organisationen, die Selbstführung und mentale Stabilität stärken möchten

Geeignet für Einzelpersonen, Teams oder Führungskräftegruppen.

Die Herausforderung

Dauerhafte Erreichbarkeit, hohe Erwartungen und fehlende Abgrenzung führen häufig zu

- mentaler Erschöpfung trotz hoher Leistungsbereitschaft
- Konzentrationsverlust und Entscheidungsunsicherheit
- dem Gefühl, ständig „funktionieren“ zu müssen

Das Problem ist nicht mangelnde Belastbarkeit, sondern fehlende Klarheit im Umgang mit eigenen Grenzen.



Das Ergebnis für das Team

Nach dem Workshop können die Teilnehmenden:

- persönliche Stress- und Überlastungssignale frühzeitig erkennen
- klare, gesunde Grenzen im Arbeitsalltag setzen
- auch unter Druck fokussiert und handlungsfähig bleiben
- Verantwortung übernehmen, ohne sich selbst zu übergehen

Resilienz bedeutet hier Stabilität + Klarheit, nicht Durchhalten um jeden Preis.

Workshop-Inhalt

- Was Resilienz im Arbeitskontext wirklich bedeutet
- Warum Grenzen setzen ein Schlüssel zu Leistungsfähigkeit ist
- Praktische Strategien für Fokus & Selbstregulation
- Konkrete Umsetzung im individuellen Arbeitsalltag

(Inhalte werden je nach Zielgruppe angepasst.)

Format & Rahmen

- Dauer: ½ Tag oder 1 Tag (individuell anpassbar)
- Teilnehmende: ideal 6–14 Personen
- Durchführung: vor Ort oder Online
- Methodik: interaktiv, reflektierend, praxisnah

Der Ansatz

Ich arbeite mit einem klaren, realistischen Blick auf den Arbeitsalltag. Ohne Selbstoptimierungsdruck, ohne theoretische Konzepte. Im Mittelpunkt stehen Selbstwahrnehmung, Klarheit und umsetzbare Strategien, die langfristig wirken.

Kontakt Daten



Nadia Droz



www.coresight-developement.com



nadia@coresight.ch



Nadia Droz