



Seminar

# MENTALE STÄRKE IN KRISEN

Methoden für mehr Resilienz in Belastungssituationen wie im Alltag

Seeleute sind starken Belastungen ausgesetzt. Lange Verträge, kraftraubende Arbeitszeiten, Phasen von Unterforderung im Wechsel mit Momenten unter hohem Workflow... Um trotzdem stabil und leistungsstark, dauerhaft achtsam für sich wie für Teamkollegen zu sein, und so in entscheidenden Momenten, gar risikoreichen Situationen die eigenen Fähigkeiten, auch Konzentration und Aufmerksamkeit abrufen zu können, helfen Methoden zur Stärkung der Resilienz. Denn diese ist trainierbar! Mit unserem Personal Power Programm fördern Sie gezielt Ihre mentale Stärke, finden zu mehr innerer Gelassenheit und vergrößern damit Ihr Potential. Sie erlernen Techniken aus dem NLP und dem Mentaltraining, die auch Profisportler nutzen, um sich im entscheidenden Moment zu fokussieren und so ihre Ressourcen voll auszuschöpfen.

## Inhalte

- Stressfaktoren, Belastungen, mentale Kapazitäten
- Resilienztheorie & mentale Stärke
- Stresssignale erkennen, Achtsamkeits-Übungen
- Negativ-Zustände umformen & mentale Ressourcen aktivieren
- Selbstregulation & Netzwerkbooster, mentale Resilienz-Anker nutzen
- Systemische Resilienz: Vorteile für die Organisation

**Methoden:** Vortrag, Stresstest, praxisnahe Übungen für den Alltag

**Dauer:** 2 Tage

## 💡 IHRE VORTEILE

- Proaktive Belastungsregulierung
- Reduzierung und Ausschaltung von Stressoren
- Ausbau pers. Schutz- und Resilienzfaktoren
- Sicherer Umgang mit Stresssituationen
- Gelebte Sicherheitskultur

## weitere Angebote

### Trainings

- Entscheiden unter Stress
- Systemisches Resilienztraining
- PUMA: Sicherheitskritische Situationen bewältigen
- JUST Culture

### Workshops

- NOTECHS: Non-technical Skills
- Unsere Konfliktkultur im Team
- Teamentwicklungen zu Teamspirit & Augenhöhe

### Coaching

- Leadership, Konfliktmanagement und Feedbackkultur
- Performance-Assessment
- Eigene Ressourcen erkennen und entfalten
- Kommunikation optimieren
- NOTECHS-Team-Assessment

Auf Anfrage auch online!



[WWW.BRIDGE-RESOURCE.COM](http://WWW.BRIDGE-RESOURCE.COM)