

## **„Spontaneität und Improvisation als wichtige Kompetenz im beruflichen Alltag“ Workshop von Shortvivant Consulting**

Ein gelassener Umgang mit unbekanntem Situationen, Flexibilität, Zuversicht und planvolles Vorgehen sind nur einige der Eigenschaften von Menschen mit ausgeprägter Resilienz. Dieser Workshop betrachtet diese wichtigen Handlungsfelder und leistet einen Beitrag zur Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Neben Impulsen werden kurze und spontane Übungen ergänzt.

Die Short Vivant coacht diesbezüglich das größte Gesundheitsnetzwerk Deutschlands auf dem Campus Buch in Berlin: [www.adlershof.de/gesund](http://www.adlershof.de/gesund)

Wir möchten Ihnen als unsere Partner gerne das Berliner Team von Shortvivant Consulting ans Herz legen, die aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement eine sehr motivierenden und konzentrierten Workshop entwickelt haben. Das Format hat uns viel Spaß gemacht und Überraschendes geboten, da sich neben den beiden Trainern auch zwei ausgebildete Schauspieler um uns gekümmert haben.

### **Inhalte des Workshops:**

- Ausgewählte Stressoren im Arbeitsalltag
- Bedeutung von Kompetenzen wie gelassener Umgang mit unbekanntem Situationen, Zuversicht, planvolles Vorgehen, visionäres und kreatives Arbeiten im Rahmen der Resilienz im beruflichen Kontext
- Relevanz für den beruflichen Alltag
- Resilienz als Balance zwischen Souveränität und Empathie
- Verknüpfung von Inhalt und Emotion
- Aktivierung von Kolleginnen und Kollegen bzw. Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
- Aktives Nachfragen bei Feedback
- Übungen zur Improvisation und Spontaneität, zur Entwicklung von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sowie zur visionären Arbeit und kollegialen Kommunikation

### **Dauer:**

4 Stunden

### **Weitere Informationen und Kontaktdaten:**

Buchen Sie Konzept, Trainer und Profischauspieler (w/m) zu einem machbaren Marktpreis.  
[www.shortvivant.de](http://www.shortvivant.de) Ansprechpartner ist Herr Blank