

## Webbasierte Trainings als Instrument zur Förderung der Resilienz von Beschäftigten

Prof. Dr. Klaus Moser, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

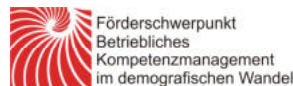
Christin Rothe, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG



GEFÖRDERT VOM



BETREUT VOM



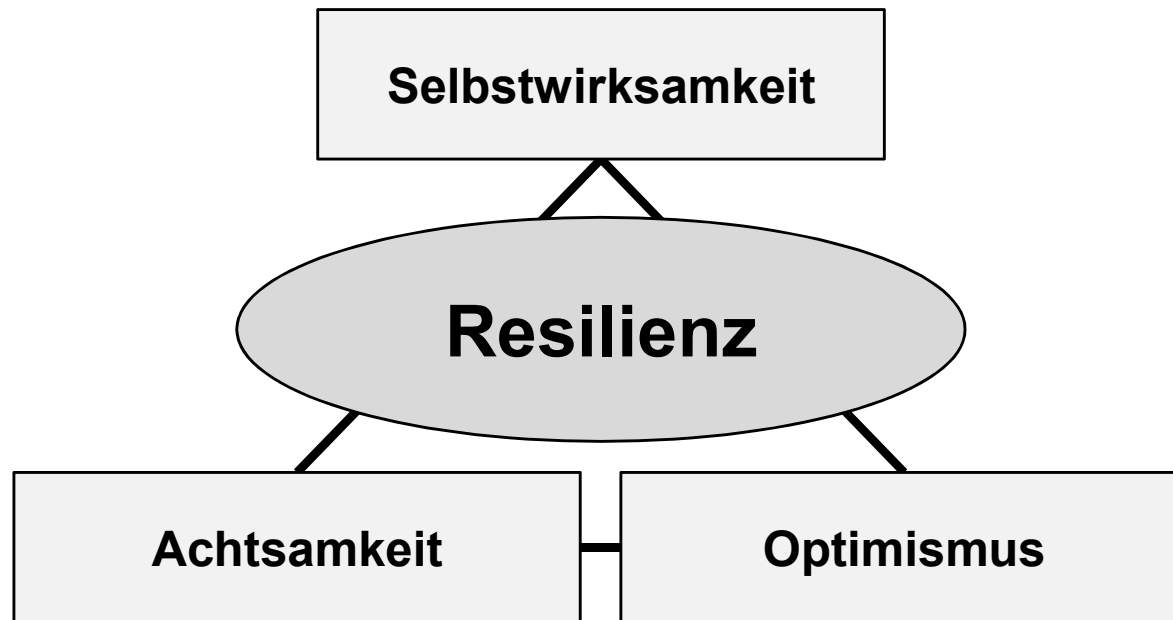
# Was ist Resilienz?

- Der Begriff „Resilienz“
  - Lat. resilire = zurückspringen, abprallen
  - Resilienz als „psychische Widerstandskraft“
- Resiliente Personen...
  - Erholen sich schnell von Rückschlägen
  - Passen sich an herausfordernde Arbeitsbedingungen an
  - Wachsen an Herausforderungen



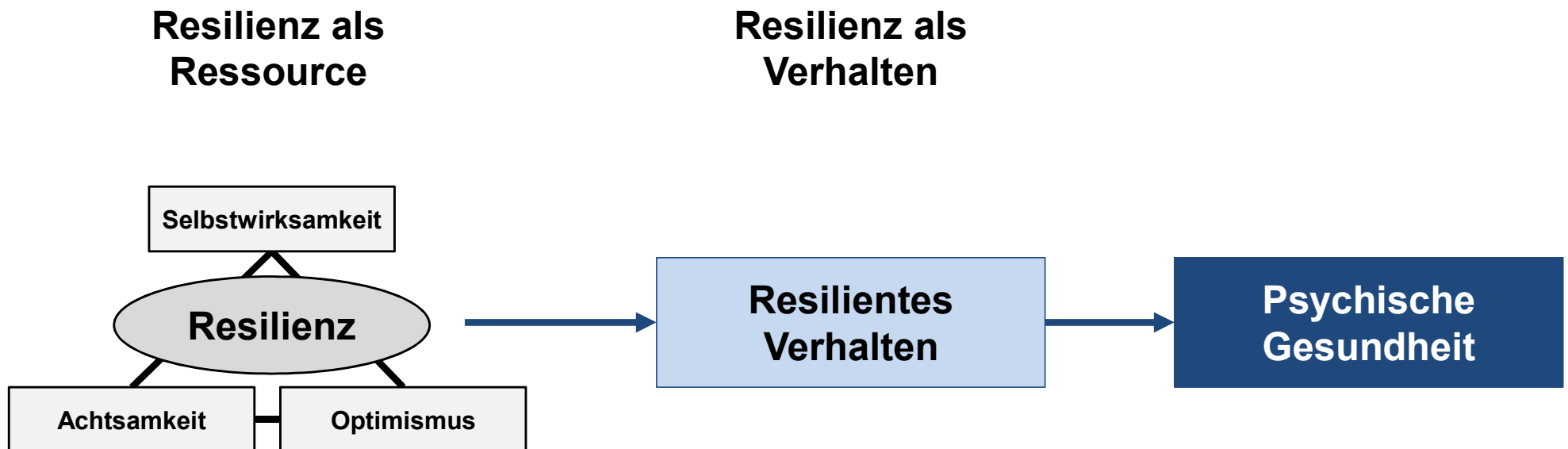
# Resilienz als individuelle Ressource

Individuen zeichnen sich durch ein unterschiedliches Ausmaß an Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Optimismus aus.

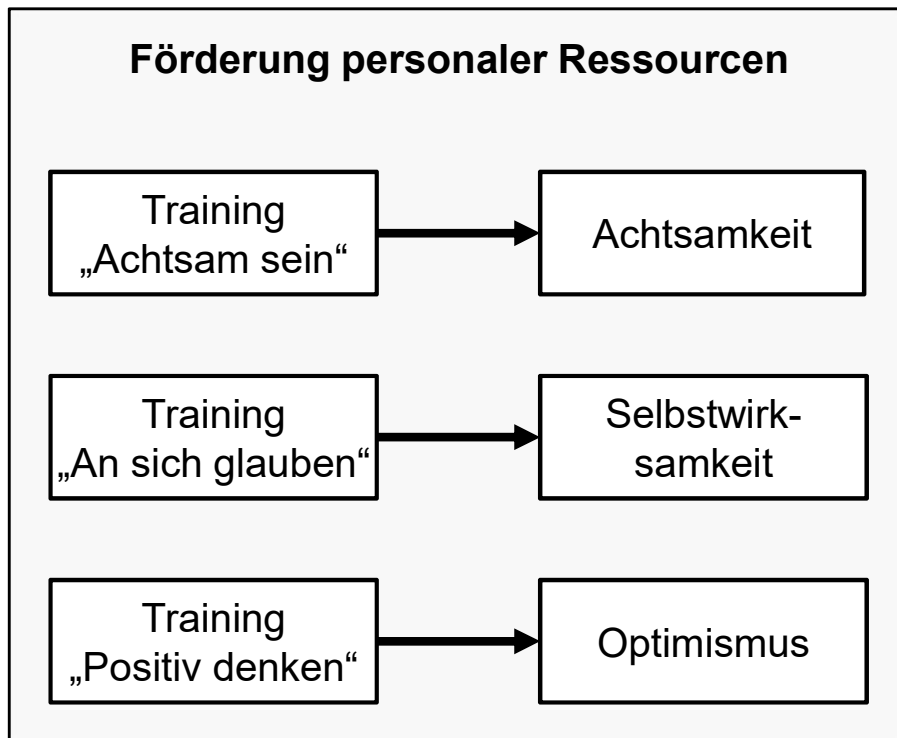


# Resilientes Verhalten

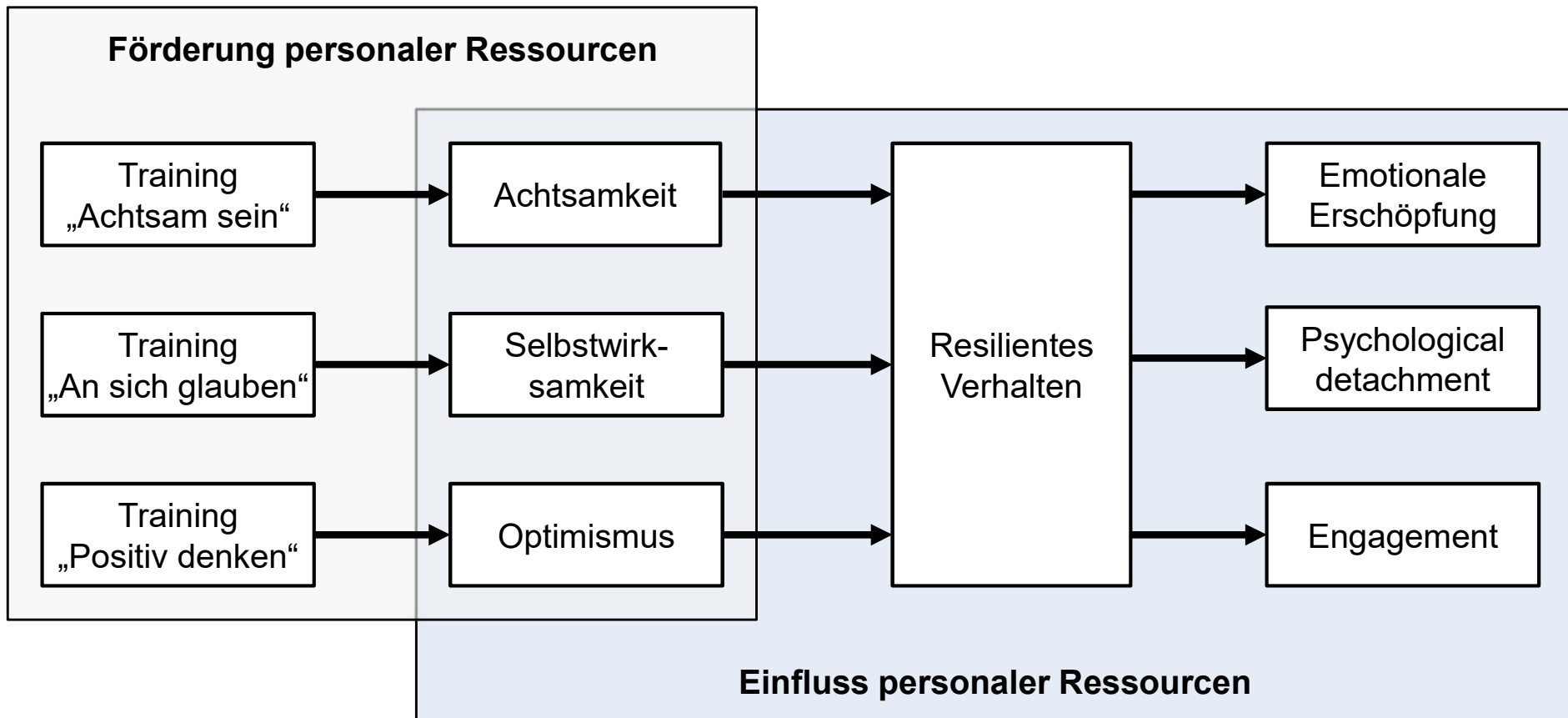
Der Umgang mit Problemen erfolgt anhand von resilientem Verhalten.



# Fragestellungen und Hypothesen



# Fragestellungen und Hypothesen



# Webbasiertes Training

**Resilore**  
Altersübergreifendes Resilienz-Management



# Inhalte des webbasierten Trainings

- Webbasierte Trainings zur Stärkung personaler Ressourcen von Resilienz
  - Achtsamkeit
  - Selbstwirksamkeit
  - Optimismus

Resilienz Einführung  
Resilienz Einführung · Was ist Resilienz?

HAUFE.  
AKADEMIE

## Was ist Resilienz?

**Resilienz**

Der Begriff Resilienz bezeichnet die Widerstandsfähigkeit von Menschen gegenüber Belastungen, andauerndem Stress und unerwarteten Veränderungen.

Resilienz ist also die Fähigkeit, Krisen schnell und unbeschadet zu überstehen und sogar an ihnen zu wachsen. In einer immer schneller werdenden Arbeitswelt hat diese Fähigkeit eine große Bedeutung.

Die Entwicklung der Kernkompetenzen Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Optimismus kann Ihre Resilienz stärken.

© 2018 Haufe Akademie | Impressum

< 2/3 >



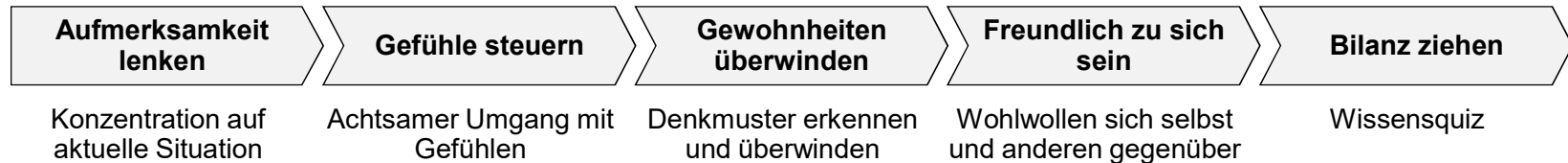
## Inhalte der Kurse

### Kurse

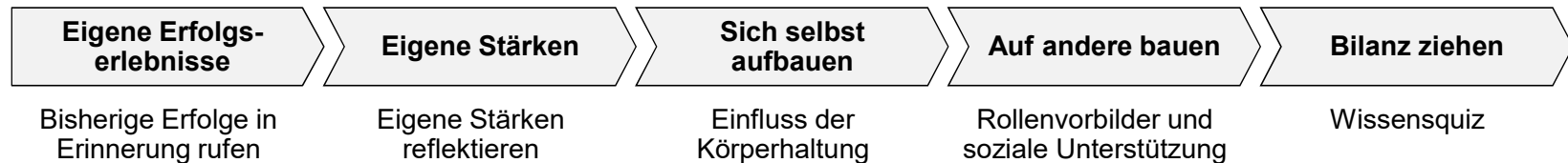
### Module



#### Achtsam sein



#### An sich glauben



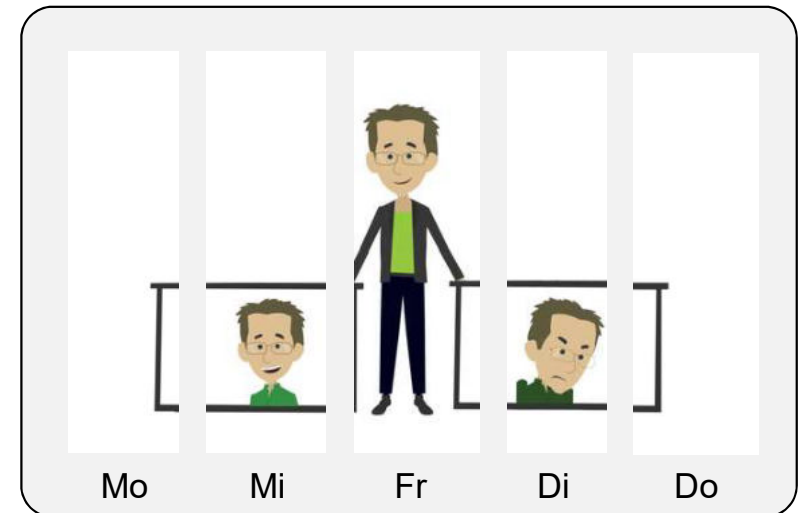
#### Positiv denken



# Aufbau der webbasierten Kurse

- Ablauf der Kurse

- Ein Kurs besteht aus 5 Modulen
- Dauer je Modul ca. 5-10 Minuten
- Ein Modul pro Sitzung



- Didaktischer Aufbau

- Einstieg (Lernziele, Hinweise zur Bearbeitung)
- Illustrierte und interaktive Beispiele aus dem Berufsalltag
- Übungen (Audioübungen, Drag & Drop, Rätsel)
- Vertiefung (Tipps, Übungsblätter, Audiodateien)

# Blick ins Training: Thematische Bildergeschichten

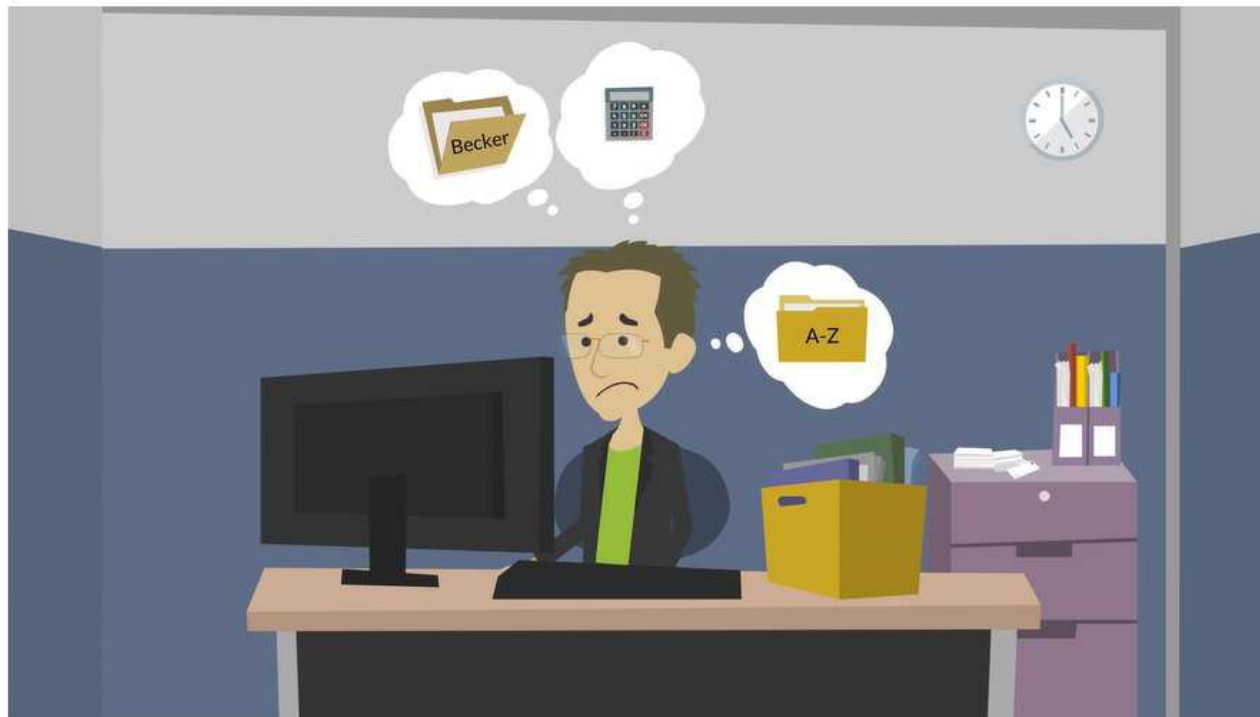


## Aufmerksamkeit lenken

Aufmerksamkeit lenken · Von unbewussten Impulsen gelenkt werden

HAUFE.  
AKADEMIE

Herr Gärtner wollte eigentlich...



# Blick ins Training: Audio-Übungen



## Aufmerksamkeit lenken

Aufmerksamkeit lenken · Die Kontrolle zurückerlangen

HAUFE.  
AKADEMIE

## Feingefühl entwickeln

Die Aufmerksamkeit zu lenken und die Konzentration aufrechtzuerhalten ist anstrengend. Ein „Anker“ kann Ihnen helfen, in Ihrem Alltag Achtsamkeit zu entwickeln und ablenkenden Impulsen weniger nachzugehen.

### Aufmerksamkeit lenken

Eine wirksame Methode ist, sich auf momentane Ereignisse zu konzentrieren, wie z. B. auf den Atem.

#### Den Atem fokussieren


Probieren Sie einmal die folgende Übung aus. Sie werden dabei am Beispiel Ihres Atems lernen, in den Moment zurückzukommen und von ablenkenden Gedanken abzulassen. Klingt einfach? Sie werden staunen, wie schwierig das sein kann...

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit. Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, an dem Sie ungestört sind.



Atem als Anker

# Blick ins Training: Interaktive Elemente

 **Freundlich zu sich sein**  
Freundlich zu sich sein · Wie sehe ich mich, wie sehe ich einen Kollegen?

**HAUFE.  
AKADEMIE**

Sortieren Sie: Was sagt Herr Gärtner wahrscheinlich über sich, was sagt ein Kollege zu ihm?

Herr Gärtner zu sich selbst	Kollege zu Herrn Gärtner
<p>Du bist am Ende immer sicherer geworden!</p>	<p>Das hast du fachlich gut gelöst!</p>
<p>Du hättest flüssiger sprechen sollen!</p>	

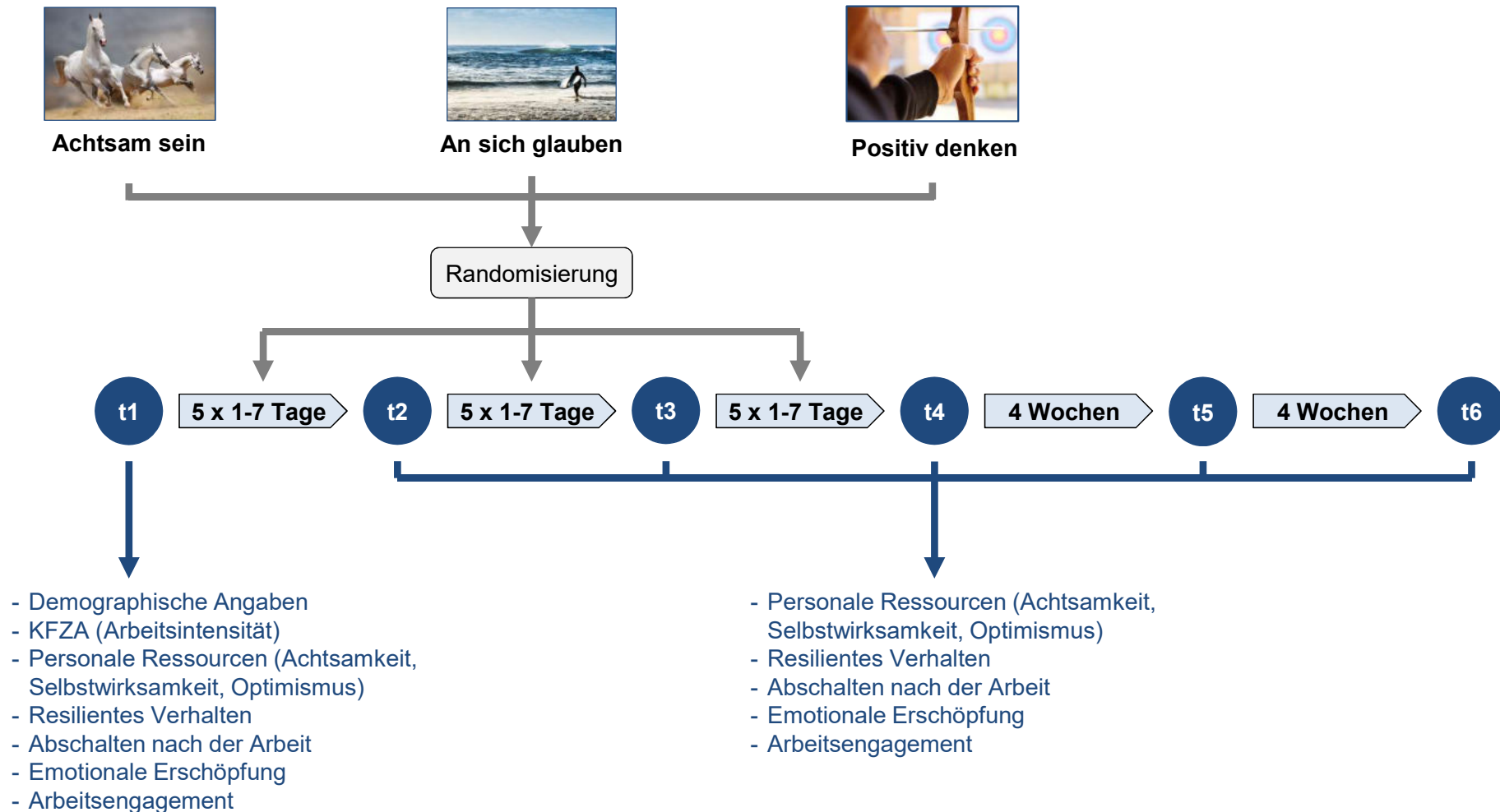
# Methode



# Stichprobe

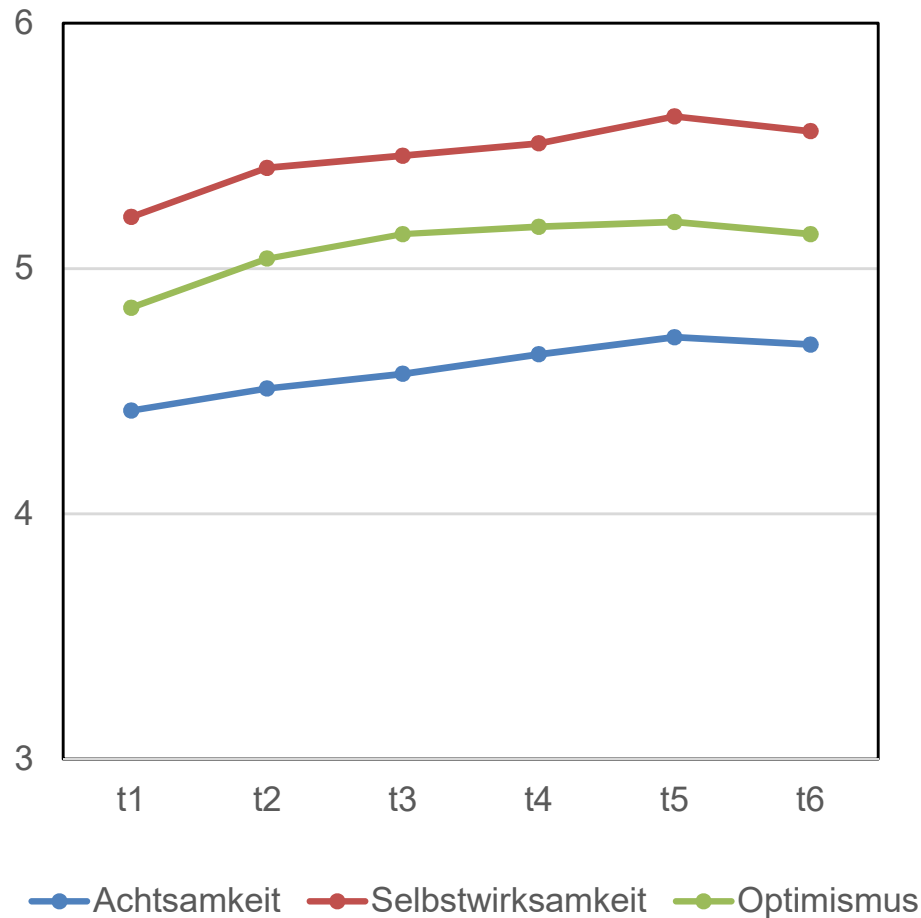
- Erhebung über ein webbasiertes Panel
- Beschreibung der Stichprobe
  - $N = 859$  Personen
  - Geschlecht: 60% Frauen
  - Lebensalter: 48.40 Jahre
  - Berufserfahrung: 29.94 Jahre
  - Arbeitszeit: 36.39 Stunden/Woche
  - 29% Führungsposition
- An mindestens einem Kurs nahmen über 520 Beschäftigte aus unterschiedlichen Branchen und Unternehmen teil.

# Untersuchungsdesign



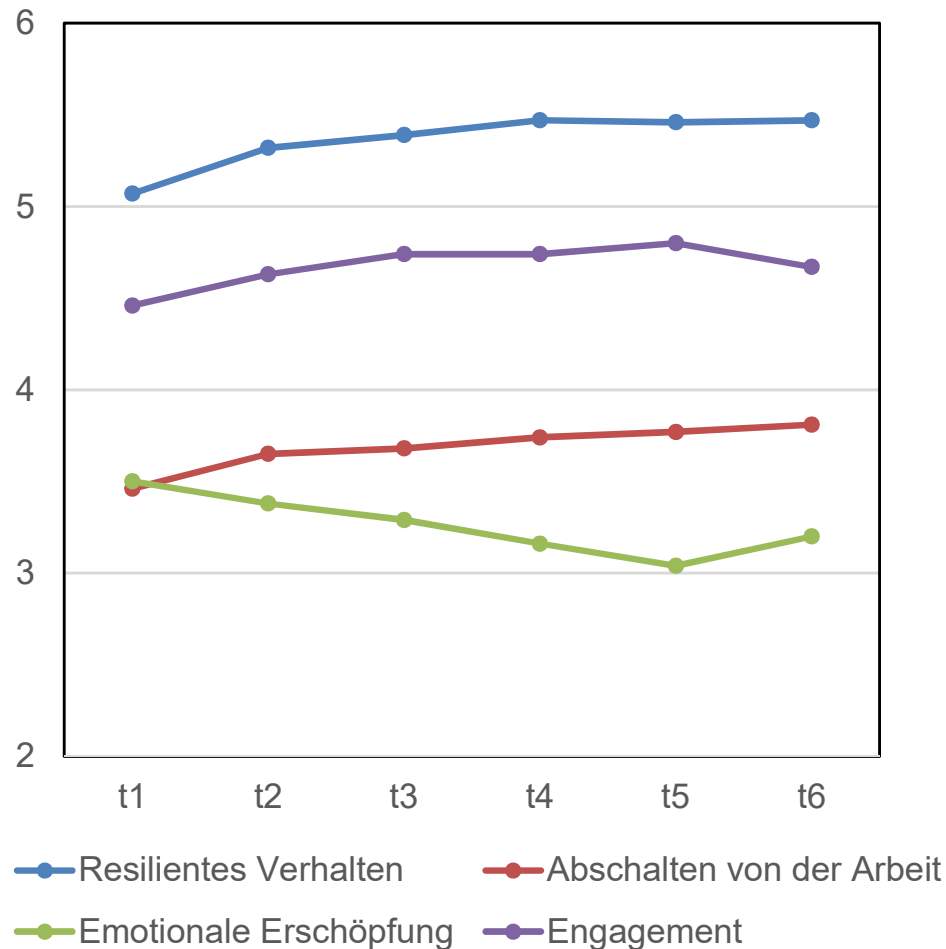


# Zeitliche Entwicklung der personalen Ressourcen



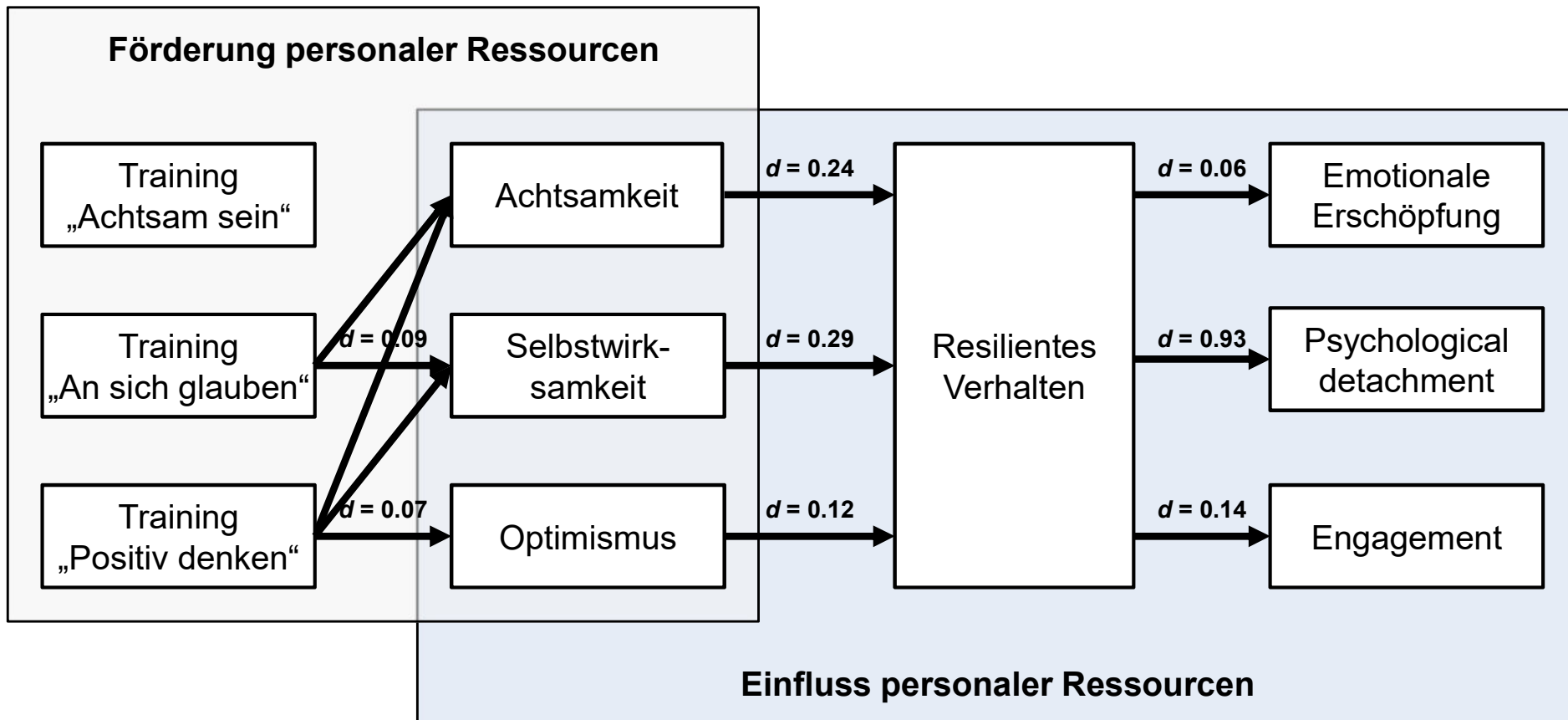
- Lineare Effekte der Zeit
  - Achtsamkeit ( $d = 0.59$ )
  - Selbstwirksamkeit ( $d = 0.64$ )
  - Optimismus ( $d = 0.72$ )

# Zeitliche Entwicklung der Kriterien



- Zuwachs bzw. Abnahme über die Zeit ist bei allen Kriterien statistisch signifikant.
- Zuwachs der personalen Ressourcen fördert resilientes Verhalten
- Zuwachs des resilienten Verhaltens fördert Kriterien

# Zusammenfassung der Ergebnisse (Auszug)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

