

# TRAINIEREN SIE IHRE RESILIENZ

**In Zeiten immer größerer Veränderungen nehmen die sogenannten psychosozialen Belastungserkrankungen ständig zu. Aber auch Menschen, die sich für sehr stabil halten, fallen immer häufiger aus ihrer Mitte. Das Training integriert die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten 25 Jahre wie Menschen in einer veränderten und zunehmend dynamischen Wirtschaft und Gesellschaft zurechtkommen können. Resilienz ist eine, wenn nicht die persönliche Schlüsselressource, um in unruhigen Zeiten flexibel und stabil zugleich bleiben zu können.**

Resilienz bedeutet die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke. Resiliente Menschen können auf Anforderungen flexibler reagieren. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmer:innen mit komplexen beruflichen und privaten Alltagssituationen souveräner umzugehen. Es geht darum, nicht zu warten, bis Überbeanspruchung und Erschöpfung zu groß werden und den ganzen Organismus schachmatt setzen. Die Teilnehmer:innen lernen die Bremse zu ziehen und gehen ihren Symptomen auf den Grund, sie erkennen neue Handlungsspielräume und trainieren gezielt ihre Resilienz.



**Mehr Widerstandskraft und innere Stärke in Alltag und Beruf**

Die Teilnehmer:innen lernen das Resilienzkonzept kennen und anwenden. Sie lernen ihre Situation zu reflektieren und zu analysieren. Ziel ist es, den eigenen Energiehaushalt zu regulieren und zu einer besseren Selbststeuerung zu kommen. Dies gelingt durch besseren Kontakt zum Körper und durch eine bessere Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Gefühle. Die Teilnehmer:innen lernen sich besser abzugrenzen und unnützen Ballast loszuwerden. Vielfach geht es auch um einen konstruktiven Umgang mit Konfliktsituationen, die häufig enorme Energien binden.



#### DAUER

2 Tage (insgesamt 16 Stunden)



#### SPRACHE

Deutsch, Englisch



#### DURCHFÜHRUNG

Präsenz



#### TEILNEHMERZAHL

min. 6 – max. 10 Personen



#### VERANSTALTUNGSORT

##### (PRÄSENZ)

Coaching- und Seminarzentren Bonn und Sankt Augustin



#### WORKSHOP-LEITUNG

Karl Kaz (Dipl.-Oec. /zert. Resilienztrainer)



#### KOSTEN

440,00 € inkl. gesetzl. MwSt.

#### ABLAUF UND INHALT

- > Die Ganzheit des Menschen
- > Das Resilienzmodell – die Säulen der Resilienz
- > Körper, Gefühl, Verstand und Seele
- > Der Beobachter – Bewusst Abstand nehmen
- > Die Lasten der Vergangenheit
- > Heraus aus der Komfortzone – gesunde Herausforderungen annehmen
- > Verantwortung übernehmen
- > Realistischen Optimismus entwickeln
- > Innere Ressourcen anzapfen und stapeln
- > Beziehungen überprüfen – was trennt, was verbindet?
- > Die Teilnehmer:innen sind energiereicher, zielorientierter und häufig auch erfolgreicher
- > Das erworbene höhere Energielevel wird (unbewusst) von anderen wahrgenommen und entsprechend wird der/die Teilnehmer:in in seinem Umfeld mehr respektiert und anerkannt
- > Eine effektive Burnout-Prävention
- > Intelligente und dauerhafte Selbstregulierung

Für die Durchführung gelten unsere jeweiligen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)