



**Resilienz Jetzt**  
**Mehr Leichtigkeit im herausfordernden Alltag**  
Wirksame Stressbewältigungsstrategien für mehr  
Leichtigkeit und Gesundheit







## Unser Trainer:innen-Pool



### **Nicole Strohe**

**Systemische Business Trainerin & Coach (dvcvt), zertifizierte Resilienztrainerin & Coach**

*„Jeder sollte mit Freude und Leichtigkeit seine Arbeit ausführen können. Wir können nicht entscheiden, welche Herausforderungen auf uns zu kommen, aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen!“*

### **Marc Strohe**

**Systemischer Business Trainer & Coach, geprüfter Resilienztrainer & Coach, geprüfter Mediator**

*„Meine Begeisterung für Resilienz entspringt beruflichen Herausforderungen, die meine innere Stärke forderten und mich motivierten, bessere Stressbewältigungswege zu erlernen. Es erfüllt mich zu helfen, deshalb teile ich mein Wissen über sinnvolle Methoden zur Bewältigung von Herausforderungen und Stress gern mit dir.“*



### **Dennis Kierspel**

**Changemanager, Organisationsentwickler & Zertifizierter Trainer, Sport- & Kommunikationswissenschaftler**

*„Ich selbst habe viele negativen Erfahrungen in Teams und Organisationen gemacht, in welchen Mitarbeiter energetisch am Ende und gestresst waren. Die Konsequenz war Krankheit, Leistungsabfall und Menschen, die einfach ohne Energie zur Arbeit kamen. Darüber hinaus stellte ich mir die Frage, warum manche Menschen mit Belastungen besser umgehen als andere. Ich möchte Teams und Führungskräfte dabei unterstützen, in der Zusammenarbeit eine Balance herstellen zu können.“*

## Details zu den Inhalten

### So gehen wir vor

Unsere Trainer:innen schaffen eine unterstützende, einfühlsame Atmosphäre, in der Du Dich sicher fühlst, Deine Gedanken und Gefühle zu teilen. Mit einer ausgewogenen Mischung aus Theorie, Praxis und Reflexion erwirbst Du nicht nur Wissen, sondern auch Motivation und Werkzeuge, um Deine Resilienz im Alltag zu stärken. Investiere in Deine mentale Widerstandskraft – melde Dich jetzt an und gehe den Weg zu einem resilienten Leben!

- Interaktive Sessions: Mit Gruppenübungen und Diskussionen fördern wir Deine aktive Beteiligung
- Offene Gesprächsrunden: Teile Fragen, Herausforderungen und Erfolge in Diskussionen
- Achtsamkeitsübungen: Steigere Deine Selbstkenntnis durch gezielte Übungen
- Simulationen und Rollenspiele: Teste Strategien in einem sicheren Umfeld und stärke Deine sozialen Fähigkeiten
- Selbstreflexion und „Journaling“: Halte Fortschritte und Herausforderungen in einem Resilienz-Workbook fest
- Selbstführungsaktivitäten: Setze persönliche Ziele und stärke Deine positive Psychologie

### Thema 1

#### Einführung in die Resilienz



##### Inhalte und Elemente

- Definition und Bedeutung von Resilienz
- Leadership als Grundverständnis
- Historische Entwicklung des Begriffs und seine Relevanz für die persönliche, psychische Widerstandskraft
- Warum Resilienz in persönlichen und beruflichen Kontext wichtig ist
- Identifikation und Erklärung von 10 Resilienzfaktoren

### Thema 2

#### Selbstreflexion



##### Inhalte und Elemente

- Persönliche Stärken und Herausforderungen der 10 Resilienzfaktoren erkennen
- Reflexion über vergangene Erfahrungen und den Umgang mit Belastungen
- Stress als Ergebnis der eigenen Bewertung
- Erkennen von Glaubenssätzen und Treibern

Thema 3

### Resilienz stärken



Inhalte und Elemente

Auswahl von Methoden und Techniken, die dabei unterstützen können:

- die aktive Selbstgestaltung des Lebens zu steigern
- Selbstvertrauen und Überzeugung in die eigene Kompetenz zu entwickeln
- die eigenen Emotionen bewusster zu steuern
- erste Impulse kritisch zu hinterfragen, anstatt reflexartig zu handeln
- eine positive, optimistische und dennoch realistische Sicht auf das Leben zu kultivieren
- die Überzeugung zu stärken, dass viele Probleme grundsätzlich lösbar sind
- hilfreiche soziale Beziehungen aufzubauen
- die Ursachen von Situationen zu analysieren
- die Akzeptanz und das Loslassen vergangener Ereignisse zu erleichtern
- die Emotionen anderer zu verstehen

Thema 4

### Klare Ziele setzen



Inhalte und Elemente

- Individuelle Ziele für die persönliche Resilienz Entwicklung setzen
- Motivationsstrategien entwickeln
- Umgang mit Rückschlägen und Misserfolgen
- Entwicklungsplan für die Zukunft

## Teilnehmerstimmen

### Das sagen Absolventinnen und Absolventen zum Programm

#### Teilnehmer:in 1

Dank des Seminars habe ich jetzt eine klare Vorgehensweise bei der Lösungsfindung. Ich weiß, wie ich bewusster und leichter durchs Leben gehen kann. Die praxisorientierten Ansätze haben mir geholfen, meine Denkweise zu verändern und einen nachhaltigen Weg zur Resilienz zu finden.

#### Teilnehmer:in 2

Das Training hat mir die Erkenntnis gebracht, dass ich durch das Stärken meiner Stärken einige meiner Schwächen erfolgreich ausgleichen kann. Es war ein Augenöffner, wie gezielte Fokussierung auf meine positiven Aspekte zu einer ausgewogeneren Lebensweise führen kann. Der Trainer hat mich inspiriert, das Beste aus mir herauszuholen.

#### Teilnehmer:in 3

Ich habe gelernt, meine Stressfaktoren zu erkennen und spüre jetzt den Drang, meine Gedanken zu befreien. Das Seminar hat mir Werkzeuge gegeben, um meine mentale Flexibilität zu steigern und einen klaren Kopf zu bewahren. Ich freue mich darauf, das Gelernte in die Praxis umzusetzen und meine Gedanken freizulassen.

#### Teilnehmer:in 4

Das Training hat mir die Erkenntnis gebracht, dass ich durch das Stärken meiner Stärken einige meiner Schwächen erfolgreich ausgleichen kann. Es war ein Augenöffner, wie gezielte Fokussierung auf meine positiven Aspekte zu einer ausgewogeneren Lebensweise führen kann. Der Trainer hat mich inspiriert, das Beste aus mir herauszuholen.

#### Teilnehmer:in 5

Das Seminar hat mir einen tiefen Einblick in die Stärken und Schwächen meiner Resilienz gegeben. Es war besonders hilfreich, einen besseren Umgang mit meinen hohen Ansprüchen an mich selbst zu finden. Die praxisnahen Beispiele und die wertschätzende Haltung des Trainers haben zu einer unterstützenden Lernumgebung beigetragen.





**Anmeldung zum  
Resilienztraining 21.-22.03.2024**

**Hiermit melde ich mich verbindlich an:**

<b>Name, Vorname*</b>	<b>Firma*</b>
<b>Straße &amp; Haus-Nr.*</b>	<b>PLZ, Ort*</b>
<b>Telefon</b>	<b>E-Mail*</b>

**Rechnungsadresse, falls abweichend:**

<b>Ansprechpartner:in</b>	<b>Firma</b>
<b>Straße &amp; Haus-Nr.</b>	<b>PLZ, Ort</b>

Das Seminar findet zu den separat ausgewiesenen Terminen statt. Ich melde mich verbindlich für das Seminar an.

Sollen wir für Dich ein Zimmer buchen? (Zutreffendes bitte ankreuzen):

- Ich benötige kein Zimmer/buche selber eines
- Für die Nächte 20.03. auf 21.03. **und** 21. 03. auf 22.03.
- Für die Nacht 20.03. auf 21.03.
- Für die Nacht 21.03. auf 22.03.

Einzelzimmer 95,00 EUR/Nacht inkl. Frühstück,  
Doppelzimmer 65,00 EUR/Person/Nacht inkl. Frühstück,  
Einzelzimmer „Komfort“ 125,00 EUR/Nacht inkl. Frühstück,  
Doppelzimmer „Komfort“ 91,00 EUR/Person/Nacht inkl. Frühstück.

**Datum, Ort**

\_\_\_\_\_  
**Unterschrift**

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der teamkairos GmbH sind unter <https://www.teamkairos.de/agb/> einsehbar. Mit dem Absenden der Anmeldung willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer Daten gemäß der Datenschutzerklärung ein. Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen.

**Wir freuen uns auf Deine Fragen,  
Anregungen und Feedback!**

**teamkairos**  
Inner Development Partners

**Beratung, Training und Coaching**

**[www.teamkairos.de](http://www.teamkairos.de)  
[kontakt@teamkairos.de](mailto:kontakt@teamkairos.de)  
T 06173 9958 133**