



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

Resilienz Jetzt

Mehr Leichtigkeit im herausfordernden Alltag

Wirksame Stressbewältigungsstrategien für mehr
Leichtigkeit und Gesundheit



Fühlst Du Dich manchmal überwältigt von einer stetig wachsenden Arbeitslast? Nimmt der Stress in Deinem Leben zu und beeinträchtigt Deinen Schlaf sowie Dein Energielevel? Die aktuellen Nachrichten belasten Dich emotional und mental, und Deine bisherigen Methoden der Stressbewältigung bringen nicht mehr die erhoffte Erleichterung?

Dann bist Du hier genau richtig!

„Resilienz Jetzt!“ ist ein 2-tägiges Resilienz Training, maßgeschneidert für Menschen, die ihren beruflichen und privaten Alltag zunehmend als anspruchsvoll und fordernd empfinden aufgrund von sich stetig verändernden Rahmenbedingungen und daraus entstehenden neuen Herausforderungen. Wir verstehen die Herausforderungen, vor denen Du stehst und möchten Dir helfen, mehr Leichtigkeit in Deinen stressigen Alltag zu bringen. In diesem Training erlernst Du Methoden und Einstellungen, um mit steigender Arbeitslast oder privaten Herausforderungen leichter umzugehen, Dein Stresslevel zu reduzieren und eine positive Veränderung in Deinem Leben zu bewirken.

Begib Dich mit uns auf die Reise zu mehr Resilienz und entdecke, wie Du die Anforderungen des modernen Arbeitslebens mit neuer Energie und Zuversicht meistern kannst. Resilienz Jetzt! – Deine Chance auf einen stressfreieren und erfüllteren Alltag.

Was ist Dein Nutzen?

- Du lernst gesünder mit belastenden Situationen oder stressigen Phasen umzugehen
- Du arbeitest konkret an Deinem persönlichem Energiemanagement
- Du verstehst Deine individuellen Stressmuster und lernst leichter damit umzugehen
- Du lernst Techniken kennen, um Deine persönliche Resilienz zu trainieren
- Du definierst konkrete Umsetzungsideen für die Stärkung Deiner Resilienz

Teilnehmerkreis

Menschen wie Du und ich, die mitten im Leben stehen und die ihren beruflichen und privaten Alltag zunehmend als energiezehrend empfinden und das nicht einfach geschehen lassen wollen, sondern die Chance nutzen wollen, etwas zu ändern.

Das bringst Du mit

- **Offenheit für persönliches Wachstum:** Sei bereit, Deine Komfortzone zu verlassen und Dich auf neue Perspektiven einzulassen.
- **Bereitschaft zur Selbstreflexion:** Bringe die Neugier mit, in Dich selbst zu schauen und Deine eigenen Stärken und Entwicklungsbereiche zu entdecken.
- **Interesse an gemeinsamem Lernen:** Komm mit der Motivation, von den Erfahrungen und Geschichten anderer Teilnehmer:innen zu lernen und gemeinsam zu wachsen.

Das erwartet Dich vor Ort

Das Seminarzentrum bietet großzügige, inspirierende Räume. Erlebe eine Umgebung, die Dich dazu einlädt, Dich zu entfalten und in einem natürlichen, harmonischen Ambiente neue Erkenntnisse zu gewinnen. Genieße gesunde und nachhaltige Köstlichkeiten in den Seminarpausen.

Leistungspaket

- 2 Tage live Workshop vor Ort, 21.-22.03.2025 in Oberursel (Akademie Gesundes Leben)
- Übernachtungsmöglichkeit direkt vor Ort
- Je nach Anmeldezahl 1-2 zertifizierte Resilienztrainer:innen aus unserem Trainerpool
- Digitale Dokumentation
- Workbook für die konkrete Entwicklung Deiner Resilienz
- Gesundes Mittag- und Abendessen
- 2 Kaffeepausen
- Erholende und gesunde Umgebung in der Reformhaus Akademie

Deine Investition

- 1.250,- € zzgl. MwSt.
- 20% Rabatt für Privatpersonen und Mitarbeiter:innen gemeinnütziger Organisationen
- Bei Buchung bis zum 13.01.2024 weitere 10 % Nachlass
- Zusätzliche Kosten für Übernachtung und weitere Verpflegung werden in der Regel direkt vom Hotel/Seminarhaus in Rechnung gestellt.
- Anmeldefrist: 24.02.2025

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:

Name, Vorname*	Firma*
Straße & Haus-Nr.*	PLZ, Ort*
Telefon	E-Mail*

Rechnungsadresse, falls abweichend:

Ansprechpartner:in	Firma
Straße & Haus-Nr.	PLZ, Ort

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
kontakt@teamkairos.de
T 06173 9958 133**