

# RESILIENZ & STRESSMANAGEMENT

## Die eigene Widerstandskraft stärken

Erfahren Sie mehr über Methoden und Strategien, wie Sie stressige Situationen bewältigen und die eigene Widerstandskraft stärken.

Zielgruppe: Das Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte.  
Bei Bedarf sind auch reine Führungskräfte-Veranstaltungen möglich.

### Inhalte | Methodik

- Kennenlernen der 7 Resilienz-Faktoren, der eigenen Ressourcen und des Selbstmanagements
- den eigenen Umgang mit Stress verstehen und verbessern
- Methoden und Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz kennenlernen und nutzen
- die eigenen Ressourcen verstehen und aktivieren
- Grundlagenvermittlung zum Thema Achtsamkeit
- Vorstellung und Übungen zur Analyse des eigenen Verhaltens und möglicher Lösungs-/Handlungsstrategien
- Bearbeitung persönlicher Fallbeispiele und persönliche Reflexion
- Möglichkeit zum kollegialen Austausch

### Vorteile | Nutzen

#### Sie erhalten:

- ✓ fundiertes Wissen zum Thema Resilienz, Selbstmanagement, Stressbewältigung
- ✓ Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen und Hinweise darauf, wie Sie diese aktivieren
- ✓ ein Gefühl für die Wechselwirkung zwischen Körper, Gedanken und Verhalten

#### Es erwartet Sie:

- Online Grund- und Aufbaukurs 'Resilienz'
- kurze Dauer (2 Module à 4 Std.)
- kleine Teilnehmergruppen (4-6 Personen)
- individuelle Beratung
- Zusatzpaket mit Coaching oder Transfersicherungstag möglich
- Bei Inhouse-Training: geschlossene Gruppe und Coaching --> gleichzeitiges Arbeiten an den Organisationsstrukturen und -prozessen möglich

### Kosten

PRO PERSON: **195,- €**

Individuelle Coachingpakete für den nachhaltigen Transfer in Ihren Alltag:

#### Coaching Paket 1:

- buchen Sie ein individuelles Coaching (60 Min.) zur Transfersicherung nach 4 Wochen für 95,- €
- bei Buchung einer Gruppe von mind. 4 Personen: 290,- €

#### Coaching Paket 2:

- buchen Sie aufbauend auf dem Training ein kontinuierliches Online-Coaching (4 Sessions à 60 Min.) über 5 Monate für 495,- €
- bei Buchung einer Gruppe von mind. 4 Personen: 690,- €

alle Preise verstehen sich zzgl. gesetzlicher Mehrwertsteuer