

Resilienztraining

Schwierigkeiten überwinden - neue Wege entdecken



Im Arbeitsalltag und im Privatleben gilt es – insbesondere in den aktuellen krisenbehafteten Zeiten - sich nicht unterkriegen zu lassen und den Überblick zu behalten. Durch die Entwicklung einer **hohen persönlichen Resilienz**, haben Sie besondere Fähigkeiten und Ressourcen, die Sie schützen und Ihnen die Ruhe und Stärke verleihen, die Sie wiederum benötigen, um in den beruflichen und privaten Spannungsfeldern gesund und erfolgreich zu bleiben. Das geglückte Überwinden von schwierigen Situationen wird zum Katalysator für persönliches, gesundes Wachstum. Sie entdecken neue Möglichkeiten, von denen Sie und Ihr Umfeld profitieren.

Resilienz - die Mentalität der Gelassenheit und Stärke

Was haben Sie von unserem Resilienztraining?

- Sie lernen, wie Sie mehr Gleichgewicht in Ihren Alltag bringen und für eine ausgewogenen Work-Life-Balance sorgen können.
- Sie wissen, wie Sie Stress vermeiden bzw. abbauen können.
- Sie bauen ein Resilienz-Reservoir auf, welches Sie durch schwierige Situationen und Krisen tragen kann.
- Sie können Ihre Beziehungen optimal gestalten und Ihre Netzwerke ausbauen.
- Sie stärken Ihre psychische Widerstandskraft und steigern dadurch Ihre Stressresistenz und Ausstrahlung auf andere.
- Sie entdecken neue Wege für Problemlösungen und gewinnen eine höhere innere Zufriedenheit.

Termine 2023:

24.01.—25.01.23 | Tübingen

04.02.—05.02.23 | Stuttgart
(WE-Kurs)

28.03.—29.03.23 | Tübingen

04.04.—05.04.23 | Stuttgart

26.07.—27.07.23 | München

25.11.—26.11.23 | Stuttgart
(WE-Kurs)

05.12.—06.12.23 | Tübingen

Anmeldung und Informationen:

www.bletzinger-coaching.de | Telefon 07124 | 933 7510 | kontakt@bletzinger-coaching.de



Resilienztraining

Schwierigkeiten überwinden—neue Wege entdecken

Trainingsinhalte

In dem Workshop lernen Sie das **Resilienzkonzept** vertieft kennen und verstehen, welchen Einfluss Resilienz auf Ihre Rolle im Beruf und im Privaten nimmt. Sie erkennen die Zusammenhänge zwischen Stress, **Gesundheit und Resilienz** und finden heraus, wo Sie selbst aktuell stehen. Anhand der **7 Säulen der Resilienz** erkennen Sie, wo Sie bereits sehr gut aufgestellt sind und wo noch Schwächen bestehen, an denen Sie weiterarbeiten können. Durch Selbstreflexionsprozesse und Übungen entwickeln Sie sich während des Trainings kontinuierlich weiter und erhöhen Ihre persönlichen Problemlösungsfähigkeiten.

Was das Resilienztraining besonders macht?

In dem Resilienztraining wird Resilienz, bzw. die Resilienzfaktoren, nicht nur kognitiv erkennbar, sondern durch einen **umfassenden Methodenmix** mit allen Sinnen erfahrbar gemacht. Denn das bewusste Wissen um die Wirkmechanismen allein ist nicht ausreichend zum Aufbau von Resilienz. Die **förderliche Weiterentwicklung** tief angelegter Denk- und Verhaltensmuster ist eine größere Aufgabe, zu der das Resilienztraining den passenden Einführungsrahmen darstellen kann. Sie lernen und üben unterstützt durch mich **neue Strategien und Methoden** und können sich so Ihr eigenes Trainingsprogramm zur Förderung Ihrer persönlichen Resilienz zusammenstellen. Anhand Ihrer eigenen Beispiele finden Sie in den Übungen heraus, warum Situationen sind wie sie sind, was Ihre eigenen Anteile daran sind und wie eine veränderte resiliente, **selbstbestimmte** Haltung und Verhaltensweise aussehen könnte. Sie nehmen damit Einfluss auf Ihre eigene **Leistungsfähigkeit** und **Motivation** und damit auch auf Ihr Umfeld.

Trainingsablauf und Methodik

Das Training **enthält Vortragseinheiten mit Diskussionsrunden** zur Einführung in die Stresstheorie und das Resilienzkonzept mit seinen einzelnen Resilienzfaktoren. In den Übungseinheiten, die in **Einzelarbeit**, **Gruppenarbeit** oder im **Plenum** durchgeführt werden, entwickeln Sie Ihre Resilienzfaktoren gezielt und unterstützt durch die Trainer, weiter. Durch **Reflexionsprozesse** in der Gruppe vertiefen Sie Ihre Erfahrungen und gewinnen **neue Perspektiven**. Im Workshop eingesetzt, wird ein vielseitiger, interessanter Methodenmix aus dem **kognitiven Resilienztraining**, dem **Mentaltraining**, der **positiven Psychologie**, der **Achtsamkeitspraxis**, dem **systemischen Coaching**, u.w., der tiefe Erkenntnisse und Weiterentwicklungen ermöglicht. Sie erhalten zahlreiche Tipps zum **nachhaltigen Üben** und **Integrieren** des Erlernten und Erprobten in Ihre Führungspraxis.

Ihre Trainerin



Rena Bletzinger

Lernen Sie mich kennen: www.bletzinger-coaching.de/ueber-uns

2-Tages-Workshop

1. Tag: 09h00—17h00

2. Tag: 09h00—17h00

Kosten: € 545,- inkl. MwSt.

(ohne Unterkunft und Verpflegung)

Frühbucherrabatt: 10 % / 60 Tage vor Workshopbeginn

Extra-Inklusive:

1-stündiges Online-Follow-up-Coaching

Anmeldung und Informationen: