

RESILIENZ-TRAINING

Stärke Dich und andere in anspruchsvollen Zeiten

Resilienz kann man lernen - gerade in schwierigen Zeiten. Große Herausforderungen und Krisen können zu einer enormen Belastungssituation und hohem Stress führen. Im Resilienz-Training lernen Sie die wesentlichen Voraussetzungen kennen, um in Krisen handlungsfähig und gesund zu bleiben. Wenn Sie täglich das Unerwartete managen und versuchen das Beste aus sich nahezu täglich veränderten Rahmenbedingungen zu machen, brauchen Sie eine innere Stärke, die Ihnen hilft, flexibel zu agieren und sich gleichzeitig zu stabilisieren. Genau hier setzt Resilienz an: nicht zu erstarren, sondern proaktiv und gestaltend mit Stress und Ängsten umzugehen und sich zielgerichtet weiterzuentwickeln, um sein volles Potential zu entfalten.

Sie lernen, was Stress überhaupt ist, wie er entsteht und wie er sich im Körper bemerkbar macht. Sie lernen Ihren persönlichen Stress, ob beruflich oder privat, besser einzuschätzen. Sie setzen sich mit Stressbewältigung und Burnout-Prävention auseinander und bekommen Techniken und Methoden an die Hand, um Ihre innere Widerstandskraft aufzubauen und Ihre psychische und physische Gesundheit zu stärken.

Ziele und Inhalte

- das Resilienz Konzept und die 7 Säulen der Resilienz,
- Erkennung und Bewältigung von Überlastungskennzeichen,
- Möglichkeiten der Beeinflussung von Stressoren,
- Bedeutung der Selbstfürsorge und Möglichkeiten der Selbststeuerung und
- gesunder Umgang mit Herausforderungen und Belastungssituationen.

Zielgruppe

Menschen, die Verantwortung für ihre Gesundheit und Zufriedenheit übernehmen, Burnout vermeiden und ihre Leistungsfähigkeit erhalten wollen. Insbesondere Personalverantwortliche, Fach- und Führungskräfte sowie alle Professionen, die Menschen in Entwicklungsprozessen begleiten.

Zertifikat

Sie erhalten ein Teilnahme-Zertifikat für das Training.

Seminarort:

Virtuelles Online-Training (Zoom)
(auch in Präsenz beim Freiburg Institut
oder als Inhouse Veranstaltung nach
individueller Absprache buchbar)

Seminartermin:

1-tägig am Donnerstag, 17.02.22 von 9-17
Uhr

Teilnahmekosten:

Frühbucherpreis 390,- € zzgl. MwSt. bis
15.12.21; Danach 450,- € zzgl. MwSt.

Anmeldung:

antonia.engel@freiburg-institut.com
Bis 15.01.22

Ihre Trainerinnen:



Antonia Engel
(Coach, Mediatorin &
Trainerin)



Dr. Linda Zimmermann
(Diplom-Psychologin &
Resilienz Coach)