



Personale Stärke in der Arbeitswelt - Resilient agieren in beruflichen Beziehungen

Ihr Thema:

Sie leiten eine Abteilung bzw. führen ein Team. Sie tragen Verantwortung für Mitarbeiter mit den unterschiedlichsten privaten Hintergründen und Belastungen. Gleichzeitig wissen Sie um die Korrelation zwischen persönlicher und beruflicher Stärke. Die positive Wirkung der individuellen Zufriedenheit und Ausgeglichenheit der Mitarbeiter auf die betriebliche Gesamtstimmung ist Ihnen bekannt.

Ihre Fragestellung:

Wie unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter darin, die eigene Resilienz zu entwickeln und auszubauen? Wie erlernen Ihre Mitarbeiter, sich selbst zu steuern und ihr Leben passend zu den individuellen Stärken und Zielsetzungen zu gestalten? Wie gewinnen sie an persönlicher Kraft in herausfordernden Situationen?

Mein Ansatz:

Resilienztraining ist Selbstreflexion ist Persönlichkeitsentwicklung

Positive Entwicklungen starten zunächst im Bewusstsein einzelner Personen und wirken dann nach außen. Gelingt es, die Mitarbeiter für die Idee der Eigenreflexion und Selbststeuerung zu sensibilisieren, kann eine Verbesserung der individuellen Lebensqualität und damit auch der beruflichen Situation erzielt werden. Über die aktive Arbeit mit den eigenen Fragestellungen und durch die differenzierte Auseinandersetzung mit den individuellen Herausforderungen gelangen die Mitarbeiter in eine positive Gedankenwelt. Ziel ist der Transfer der persönlichen Resilienz in den beruflichen Alltag mit den vielfältigen Anforderungen und Aufgaben.

Mein Angebot:

Die Beschäftigung mit der eigenen mentalen Energie, die wir immer wieder in herausfordernden Situationen abrufen müssen, spielt eine Schlüsselrolle im Selbstmanagement. Diese innere Widerstandskraft zur Bewältigung der verschiedenen Krisen und Herausforderungen, die **Resilienz**, ist trainierbar. Nutzen Sie meine Kenntnis in Coaching, Mediation und Personalentwicklung und bieten Sie Ihren Mitarbeitern mein Resilienztraining mit den vier Bausteinen „Einbindung, Verantwortung, Optimismus und Akzeptanz“ an.

Mithilfe meines Trainings erarbeiten Ihre Mitarbeiter Kompetenzen zur Krisenbewältigung und Methoden zur Selbststeuerung. Es umfasst Techniken wie Selbstreflexion, Stärkenfindung, Innere Zentrierung, Zielorientierung und Perspektivenwechsel.

Ihr Mehrwert:

Sie erhalten für Ihre Mitarbeiter ein wissenschaftlich fundiertes Mentaltraining mit dem Ziel, Kompetenzen im Bereich Resilienz zu entwickeln und diese souverän im privaten und beruflichen Alltag umzusetzen. Die Mitarbeiter erlernen ein bewährtes, fundiertes Rüstzeug, um in verschiedenen



Handlungsfeldern und Kontexten adäquat und flexibel zu agieren und lösungs- bzw. zielorientiert zu handeln. Diese innere Haltung bringen sie zukünftig in ihren beruflichen Alltag gewinnbringend ein. Die gesteigerte Lebenszufriedenheit verschafft Ihnen und Ihrem Unternehmen einen Qualitätszuwachs und Effizienzgewinn.

Aufbau Mental Health Training:

1. Mentalcoaching

Fachbezogener Impulsvortrag zum Thema Resilienz und Vorstellung des Resilienzmodells mit inspirierenden Fragestellungen

2. Kindness

Baustein „Einbindung“ in das soziale Netzwerk, Reflexion zu eigenen Stärken und Anstöße zur aktiven Arbeit am Beziehungsgeflecht

3. Mindfulness und calmness

Baustein „Verantwortung“ für sich und andere übernehmen, Vorstellen von Übungen zur Erreichung der inneren Balance und zur Selbst- und Fremdfürsorge

4. Positive Thinking

Baustein „Optimismus“, Einführung in das positive Denken und Erarbeitung von eigenen Zielen anhand bewährter Zielfindungsprozesse

5. Thankfulness

Baustein „Akzeptanz“, Selbstbeobachtung in Krisensituationen und Umgang mit schwierigen Gefühlen bzw. Perspektivwechsel

6. Awake your personal best

Reflexion und Transfer in den Alltag mithilfe alltagstauglicher, praktischer Techniken zum Thema Resilienz

Meine Arbeitsmethoden:

Referenten-Input und dialogorientierte Wissensvermittlung

Arbeiten am individuellen Teilnehmerbedarf und Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Raum für Selbstreflexion und praxiserprobte Methoden, wie Mindfulness, Bodyscan, Wingwave, logbook, PMJ, mental contrasting usw.

Termin und Organisation:

Nach Absprache möglich an Ihrem Unternehmensstandort oder extern, als Tages-Workshop oder Reihe mit 6 Kursstunden (75min), Preis pauschal € 890,- je Angebot zzgl. Anfahrtskosten.