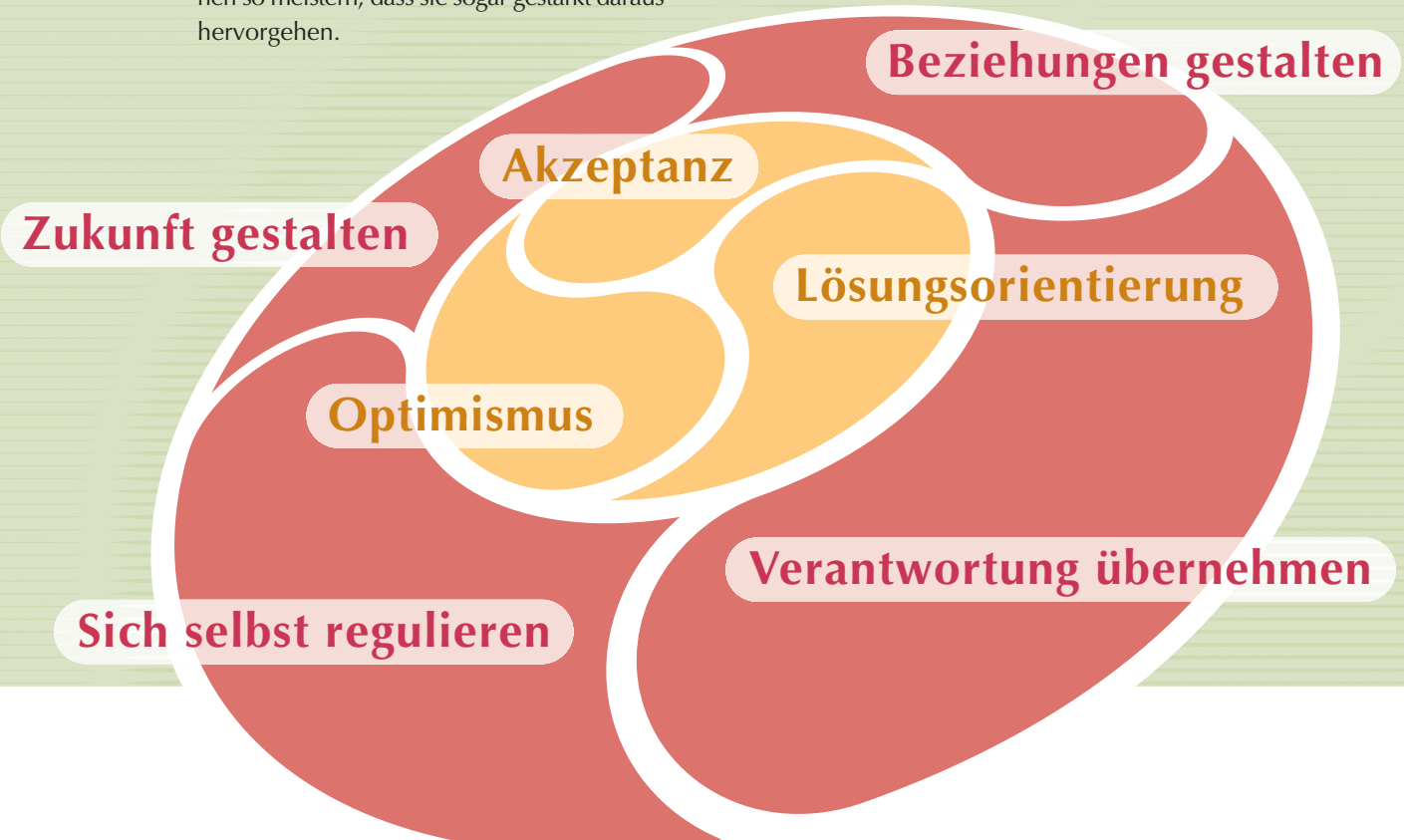


Die Resilienzfaktoren

Die Kraft, mit der es Menschen gelingt, Schicksalsschläge, Verluste und Widrigkeiten zu überwinden und sich auf Veränderungen einzustellen, heißt Resilienz.

Resilienz ist die innere Stärke, mit der Menschen Krisen und schwierige Lebenssituationen so meistern, dass sie sogar gestärkt daraus hervorgehen.

Darüber hinaus ist Resilienz eine Reservefähigkeit: Sie hilft, uns auf künftige Schwierigkeiten vorzubereiten, und aktiviert unser Potenzial für Veränderung und persönliche Entwicklung.



Ihr Nutzen Ihr Gewinn

- Sie verkraften widrige Umstände und Rückschläge.
- Sie überwinden Krisen und gewinnen daraus persönliche Stärke.
- Sie steuern Ihre Stimmungen und bringen sich in Balance.
- Sie gewinnen auch bei ständigen Veränderungen schnell wieder Kontrolle über die Situation.
- Sie reagieren flexibel auf Herausforderungen und finden Lösungen.
- Sie entwickeln verschiedene Strategien für Ihren persönlichen Erfolg.
- Sie erweitern Ihre Kernkompetenzen und Aufstiegsmöglichkeiten.
- Sie investieren in Ihre berufliche und persönliche Zukunft.
- Sie erkennen und beeinflussen die direkte Verbindung zwischen Resilienz und körperlichem, emotionalem und mentalem Wohlbefinden.

Zur Vertiefung der Seminarinhalte empfehlen wir die Bücher unserer Resilienz-Trainerin Monika Gruhl.



Resilienz Das Team

Konzeption, Training/Coaching

Monika Gruhl und Hugo H. Körbächer verfügen als erfahrene und etablierte Trainer und Coaches über langjährige solide Prozesskenntnisse und Spezialwissen mit hohem Transfer für die Entwicklung von Einzelpersonen, Teams und Unternehmen.



Hugo H. Körbächer
hk@resilienzzenrum.de
Telefon: 0 54 47 / 16 38



Monika Gruhl
mg@resilienzzenrum.de
Telefon: 0 54 91 / 50 37



Ernst Bach
eb@resilienzzenrum.de
Telefon: 0 54 47 / 16 38

Kundenbetreuung und Organisation

im Resilienz-Trainings-Zentrum/Rondo-Seminarhaus:
Rebekka Bach und Ernst Bach



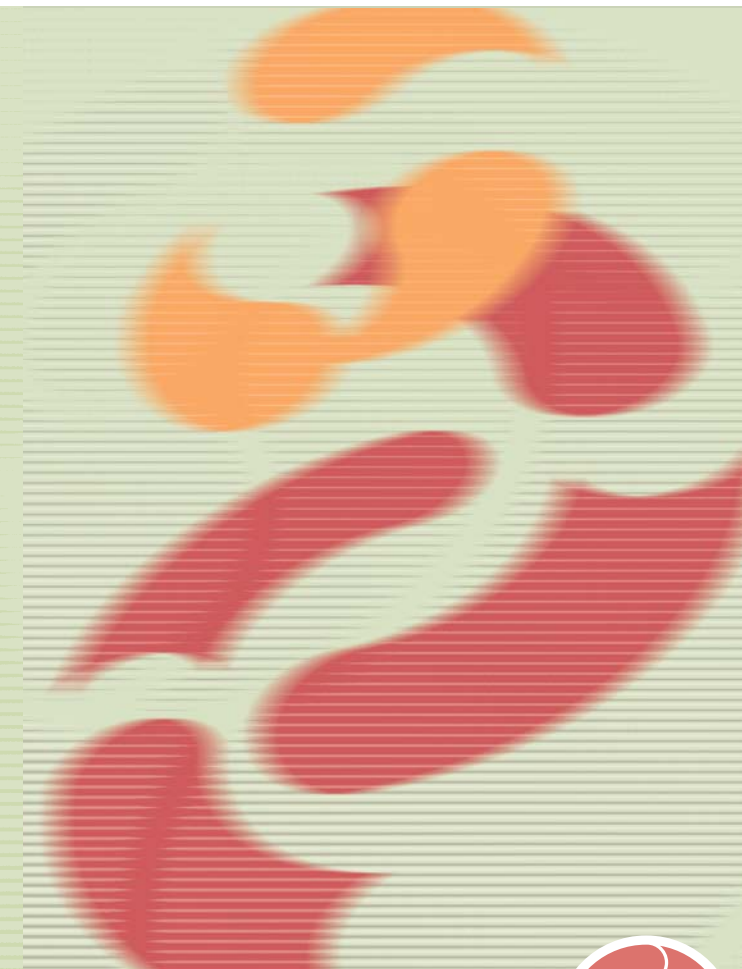
Rebekka Bach
rb@resilienzzenrum.de
Telefon: 0 54 47 / 16 38

Resilienz-Zentrum
Hegerstraße 27/28
49074 Osnabrück
Telefon: 05 41 / 75 09 000
info@resilienzzenrum.de
www.resilienzzenrum.de

Rondo Seminarhaus
Große Straße 30
49459 Lembruch
Telefon: 0 54 47 / 16 38
info@rondo-seminarhaus.de
www.rondo-seminarhaus.de

Resilienz

Starke Strategien
für schwierige Zeiten



Resilienz Basistraining

Die Grundkomponente, in der Sie die sieben Faktoren des Resilienzmodells kennen und verstärken lernen.

Sicher können Sie sich an verschiedene Herausforderungen oder Krisen in Ihrem Leben erinnern, die Sie gemeistert haben. Im Nachhinein fragen Sie sich vielleicht, wie Sie das geschafft haben. Und bestimmt können Sie sich auch einige Situationen vorstellen – oder stecken sogar gerade darin – in denen Sie sich wünschen, dass Sie gezielt die Eigenschaften und Fähigkeiten aktivieren könnten, die Sie damals eingesetzt haben.

Resilienz ist eine Kernfähigkeit der Lebensbewältigung. Sie setzt sich aus sieben verschiedenen Schutzfaktoren zusammen, die gelernt und trainiert werden können.

Inhalte Basistraining:

- Sie lernen das Resilienz-Modell und die sieben Faktoren kennen.
- Mit praktischen Übungen können Sie jeden dieser Faktoren erleben und trainieren.
- Sie lernen, die Zusammenhänge zwischen Ihren Übungserfahrungen und den theoretischen Erklärungsmodellen zu verstehen.
- Sie bekommen individuelle Anregungen, die Erkenntnisse auf Ihre konkreten Alltagssituationen zu übertragen.
- Sie entwickeln Ihren persönlichen Leitfaden zur Stärkung Ihrer eigenen Resilienz.

Einige Teilnehmerstimmen:

„Das Resilienztraining brachte eine andere Sicht auf mich als Person.“

Resilienz Coaching Exklusiv

Die Komponente, in der Sie Ihr individuelles Resilienz-Profil entdecken und weiterentwickeln.

Im Basistraining haben Sie sich mit dem Resilienz-Modell und den sieben Schutzfaktoren vertraut gemacht und Übungen kennengelernt, mit denen Sie diese gezielt stärken können. Bei diesem Exklusiv-Angebot arbeiten Sie in einer überschaubaren Gruppe individuell und gemeinsam an Beispielsituationen, die Sie zurzeit sehr beschäftigen. Gleichzeitig finden Sie hier auch die Möglichkeit, für zukünftige Herausforderungen und Veränderungen ein Resilienz-Polster aufzubauen.

- Sie arbeiten praxisorientiert an vertieften Aspekten des Resilienz-Modells mit seinen sieben Schutzfaktoren
- Sie lernen und erfahren, wie die einzelnen Resilienzfaktoren zusammenhängen
- Sie lernen, welche Kombination der Faktoren je nach Person und Situation wirksam ist
- Sie erhalten individuelle Anregungen, diese Erkenntnisse auf Ihren konkreten Alltag zu übertragen
- Sie stärken Ihr persönliches Resilienz-Profil

Exklusivangebot in Gruppen mit 6 bis 8 teilnehmenden Personen, begleitet durch professionelle Resilienz-Coaches (Monika Gruhl und/oder Hugo H. Körbächer)

„Wenn dir Veränderungen bevorstehen (beruflich oder auch privat), dann bietet Resilienztraining konkrete Hilfen, die eigenen Möglichkeiten zur Einflussnahme und Gestaltung dieser Veränderungen auszuloten.“

Termine Investition

Basistraining im Rondo-Seminarhaus/Lembruch

Freitag, 16.09.2011 bis Sonntag, 18.09.2011

Freitag, 23.03.2012 bis Sonntag, 25.03.2012

Freitag, 01.06.2012 bis Sonntag, 03.06.2012

Freitag, 21.09.2012 bis Sonntag, 23.09.2012

Freitag, 30.11.2012 bis Sonntag, 02.12.2012

Basistraining in Freiburg (Martina Seth*)

Freitag, 16.09.2011 bis Sonntag, 18.09.2011

Freitag, 27.04.2012 bis Sonntag, 29.04.2012

Basistraining in Frankfurt/Main (Sabine Horn*)

Freitag, 13.01.2012 bis Sonntag, 15.01.2012

Freitag, 26.10.2012 bis Sonntag, 28.10.2012

Ihre Investition für das Basistraining:
Seminargebühr 320 Euro pro Training

Resilienz Coaching Exklusiv

Montag, 10.10.2011 bis Mittwoch, 12.10.2011

Ihre Investition für das Resilienz-Coaching Exklusiv:
Seminargebühr 395 Euro pro Training

Seminarbeginn am Anreisetag: jeweils 15.00 Uhr
Seminarende am Abreisetag: jeweils 13.00 Uhr
Ü/VP im Rondo-Seminarhaus im EZ 120 Euro pro Training
(in Frankfurt und Freiburg je nach Unterkunft andere Preise)

*Martina Seth und Sabine Horn sind als Trainerinnen im Auftrag des Resilienz-Zentrums tätig.

„Resilienz war für mich sehr nachhaltig in Bezug auf Selbstreflexion / Selbstpflege.“

„Resilienz ist empfehlenswert für alle Ebenen der Unternehmensstruktur.“

Resilienz Coaching

Im Einzelcoaching unterstützen wir Sie auf der Grundlage des Resilienz-Modells dabei,

- aufzuspüren, welche Resilienzfaktoren Sie in bestimmten Situationen gut ausgeprägt haben und welche weniger
- diese Faktoren systematisch zu entwickeln, zu stärken und einzusetzen
- Ihr individuelles Resilienzprofil in Balance zu bringen
- gezielt die passenden Ressourcen für Ihre Vorhaben zu aktivieren
- Stressreaktionen, Blockaden und unliebsame Gewohnheiten zu überwinden

Termine auf Anfrage

Im Teamcoaching unterstützen wir Teams auf der Grundlage des Resilienzmodells dabei,

- in kollegialem Miteinander ihre (Zusammen-)Arbeit zu reflektieren
- neue Aufgaben anzugehen oder spezifische Akzente zu setzen
- gemeinsame Projekte danach zu analysieren, welche Resilienzfaktoren für den Erfolg ausschlaggebend sind
- Störungen und Blockaden wahrzunehmen, zu bestimmen und zu beheben
- festzustellen, welche Ihrer bestehenden Strukturen Resilienz fördern oder hemmen, und geeignete Maßnahmen zu ergreifen

Termine auf Anfrage

„Basis- und Profilierungsseminar geben eine unentbehrliche Unterstützung zum resilienten Handeln im Alltag.“

Ergänzende Angebote

„Wie Starke stark bleiben“

Mit Resilienz aus der Überforderungsfalle

Freitag, 04.11.2011 bis Sonntag, 06.11.2011

„Bevor nichts mehr geht“

Mit Resilienz Stress abfedern und Burnout vorbeugen

Freitag, 11.05.2012 bis Sonntag, 13.05.2012

Weiterbildung zum Resilienz-Trainer Start 25.08.2011

Die Weiterbildung zum Resilienztrainer vermittelt Personen mit entsprechenden Kernkompetenzen ein ausgereiftes Trainingskonzept sowie didaktisch-methodische Mittel, um Resilienz für unterschiedliche Zielgruppen zu vermitteln und zu trainieren.

Weiterbildung zum Resilienz-Coach Start 08.09.2011

Die Weiterbildung zum Resilienzcoach vermittelt Personen mit entsprechenden Kernkompetenzen ein ausgereiftes Coachingkonzept mit erprobten Methoden und Interventionen. Damit sind Sie in der Lage, Einzelpersonen gezielt darin zu unterstützen, die verschiedenen Resilienz Aspekte bei sich zu entfalten und zu verstärken.

Gerne erstellen wir auch mit Ihnen ein Angebot für Ihren individuellen Bedarf.

Mit dem Erscheinen dieses Prospektes (1.5.2011) verlieren alle vorangegangenen Angebote ihre Gültigkeit.



Resilienz
Zentrum