

Die Resilienz-Faktoren

Ihr Nutzen Ihr Gewinn

Resilienz Das Team

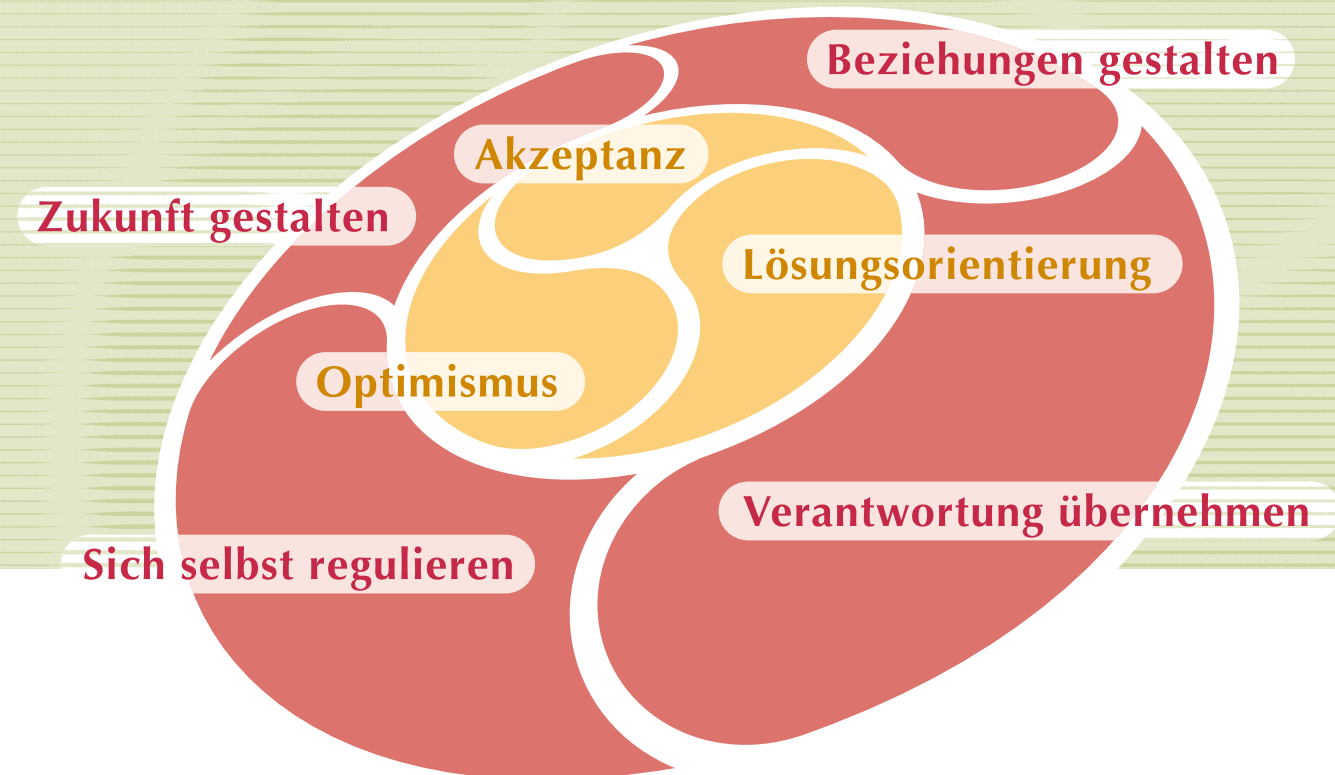
Resilienz (Basis)

Starke Strategien
für schwierige Zeiten

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 Reserve-Fähigkeit: Sie hilft, uns auf künftige Schwierigkeiten vorzubereiten, und aktiviert unser Potenzial für Veränderung und persönliche Entwicklung.



- 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.

Mit dem Erscheinen dieses Prospektes (02/2016) verlieren alle vorangegangenen Angebote ihre Gültigkeit.



Zur Entspannung zwischendurch oder zu Hause: die CDs des Resilienz-Zentrums. Erhältlich im Rondo-Seminarhaus

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@resilienzzentrum.de
Telefon: 0 54 47/16 38



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



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

Kundenbetreuung und Organisation

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

Resilienz-Trainingszentrum

im **Rondo Seminarhaus**
Große Straße 30, 49459 Lembruch
Telefon: 0 54 47/16 38
info@resilienzzentrum.de
www.resilienzzentrum.de

Zur beruflichen Weiterentwicklung und Entscheidungsfindung

Zur Kompetenzerweiterung im privaten und beruflichen Umfeld

Zur Selbststärkung und Selbstklärung



seit 2005

1. Resilienz-Zentrum Deutschlands



Resilienz
Zentrum

Resilienz-Training Basis

Das Grundtraining für Entwicklung und Stärkung Ihrer Resilienz

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die mit hoher Motivation in berufliche Aufgaben starten und sich nach einigen Jahren häufig am Ende ihrer Kräfte fühlen. Sie fragen sich, wieso einige KollegInnen mit den Anforderungen und Veränderungen besser zurechtzukommen scheinen. Vielleicht reiben Sie sich in Ihrem privaten Leben auf zwischen unterschiedlichsten Anforderungen und Erwartungen, ohne wirklich zum Ziel zu kommen. Sie fragen sich, wie Sie es fertig bringen, nicht selbst auf der Strecke zu bleiben. Vielleicht haben Sie schon einige Krisen gut gemeistert. Sie fragen sich im Nachhinein, wie Sie das eigentlich geschafft haben und ob es Ihnen auch in Zukunft wieder gelingt.

Im Resilienz-Training Basis finden Sie Antworten auf diese Fragen. Resiliente Menschen können auch unter Stress und in Krisenzeiten bestimmte Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren. Es sind die sieben Schutzfaktoren der Resilienz. Sie sind die Schlüssel zu mehr Energie, Lebensqualität und innerer Stärke. Nicht jedem sind alle in die Wiege gelegt, aber jeder kann sie lernen.

- Sie lernen das Resilienz-Modell als Ganzes und die sieben Faktoren kennen.
- Mit praktischen Übungen können Sie jeden dieser Faktoren gezielt trainieren.

Einige Teilnehmerstimmen:



„Das Resilienz-Training brachte eine andere Sicht auf mich als Person.“

Die begrenzte Teilnehmerzahl (maximal zwölf) in unseren Trainings bewirkt einen hohen Lernerfolg. Impulse und Hilfen zum Transfer erleichtern Ihnen die Umsetzung Ihrer Erfahrungen und Erkenntnisse in Ihren beruflichen und privaten Alltag.

Resilienz-Training Basis im Rondo Seminarhaus/Lembruch

2016 Montag, 07.03. bis Mittwoch, 09.03.2016
Freitag, 01.07. bis Sonntag, 03.07.2016
Freitag, 23.09. bis Sonntag, 25.09.2016
Montag, 24.10. bis Mittwoch, 26.10.2016

2017 Freitag, 13.01. bis Sonntag, 15.01.2017
Montag, 13.03. bis Mittwoch, 15.03.2017
Freitag, 23.06. bis Sonntag, 25.06.2017

Ihre Investition für das Resilienz-Training Basis:
Seminargebühr jeweils 360 Euro + 140 Euro Ü/VP

Machen Sie aus Ihrem Resilienz-Training Basis einen Bildungsurlaub im Rondo Seminarhaus/Lembruch:

Ayurveda trifft Resilienz (inkl. Resilienz-Training Basis)
Donnerstag, 12.05. bis Montag, 16.05.2016
Mittwoch, 09.11. bis Sonntag, 13.11.2016

Seminargebühr jeweils 625 Euro + 280 Euro Ü/VP

„Dieses Resilienz-Seminar hat mich sowohl in meiner persönlichen als auch in meiner beruflichen Entwicklung um „Riesen-Schritte“ weiter gebracht! Das, was es in mir bewirkt hat, wird auch viele positive Auswirkungen auf mein berufliches Leben und Erleben haben!“

Weiterführende Themen

Aufbau-Trainings im Rondo Seminarhaus:

Selbstverantwortung · Selbstfürsorge · Selbststärkung
Montag 11.04. bis Mittwoch, 13.04.2016
Mit Resilienz leichter durch den Alltag
Montag 12.09. bis Mittwoch, 14.09.2016

Seminargebühr jeweils 395 Euro + 140 Euro Ü/VP

Bilden Sie sich fort in unseren Resilienz-Seminarreihen

- Weiterbildung zum Resilienz-Trainer
- Weiterbildung zum Resilienz-Coach
- Resilienz in der Führung

Nutzen Sie unsere Angebote des gezielten Coachings auf Grundlage des Resilienz-Modells

- Einzelcoaching
- Teamcoaching

Entdecken Sie das Thema Resilienz für Ihre Firma oder Ihre Organisation, inhouse oder auf Tagungen

- in einem anschaulichen Vortrag
- bei einem überraschenden Workshop
- in einer Kombination aus Vortrag und Workshop

Termin, Dauer und Schwerpunktthemen vereinbaren wir gern individuell mit Ihnen.

Info und Termine unter www.resilienzzentrum.de
Gerne erstellen wir auch mit Ihnen ein Angebot für Ihren individuellen Bedarf.

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

„Insgesamt ein Seminar, das ich nie vergessen werde und das mich noch lange positiv beschäftigen und vor allem weiter in mir wirken wird!“

Resilienz für Großgruppen

Mit der Veranstaltung „Resilienz für Großgruppen“ stellen wir Ihnen ein vielseitiges, dynamisches und spannendes Trainingsinstrument für die Personal- und Organisationsentwicklung vor. Sie erhalten neue Impulse und die Möglichkeit, sich mit dem Thema Resilienz vielfältig auseinanderzusetzen.

Die Veranstaltung wird passgenau auf die Bedürfnisse und Themen unserer Kunden zugeschnitten. Sie können diese als Kick-off oder Großveranstaltung für Gruppen von ca. 30 bis zu 300 TeilnehmerInnen für sich in Anspruch nehmen.

Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Internetpräsenz und in den beigefügten Prospekten. Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch für ein persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung.

Durchführung: Zertifizierte Resilienz-Trainer und Resilienz-Coaches des Resilienz-Zentrums

Termine nach individueller Vereinbarung

„Resilienz ist empfehlenswert für alle Ebenen der Unternehmensstruktur.“

„Resilienz-Training und Coaching geben eine unentbehrliche Unterstützung zum resilienten Handeln im Alltag.“

Zur Vertiefung der Seminarinhalte empfehlen wir diese Veröffentlichungen:

