Die Teilnehmer am Resilienz-Training „**Arbeitsmethodik optimieren und Resilienz stärken“** holen sich Antworten auf Fragen wie zum Beispiel:

- Wie sieht mein persönliches Resilienzprofil aus?
- Aus welchen Elementen besteht Resilienz und wie sind diese bei mir ausgeprägt?
- Was kann ich tun, um meine psychische Widerstandsfähigkeit zu erhöhen?
- Wer und was kann mich dabei unterstützen?
- Wie kann ich mich entspannen?
- Wo bekomme ich mehr Zeit für die Selbstfürsorge als Basis für meinen Lebenserfolg?
- Wie schaffe ich mir dadurch Energiereserven und Anker im Alltag?
- Wie balanciere ich Beruf, Ehrenamt, Gesundheit und Familie besser aus?
- Wie sieht das dafür notwendige optimale Energie-, Zeit- und Stressmanagement aus?
- Wie kann ich die Widerstandsfähigkeit und Leistungsfähigkeit meines Umfelds, meines Teams, meiner Organisation erhöhen?
- Wie setze ich meine Trainingsergebnisse dauerhaft in meine Praxis um?

Ziele:
Die Teilnehmer verfügen nach Abschluss des Trainings über die Voraussetzungen, um

- mit der eigenen seelisch-geistig-körperlichen Energie zielorientierter, sparsamer und befriedigender umzugehen.
- Die eigene Einstellung zum Umgang mit sich selbst und den persönlichen Ressourcen, ihre Ursachen und Folgen selbstkritisch zu überprüfen.
- Die Ideen auf ihr persönliches und geschäftliches Umfeld zu übertragen.
- Die persönlich wichtigen Anregungen des Trainings in die Praxis umzusetzen und sich dabei nicht selbst zu sabotieren und somit eine hohe Wertschöpfung zu erzielen.

Methodik:
Die Teilnehmer sind Akteure, die den Ablauf entscheidend mitbestimmen durch

- Bearbeiten der eigenen aktuellen Fragen und Herausforderungen
- Durchführung und Auswertung von Übungen, Tests, Kurz-Filmen alleine und in Gruppen
- Erstellen des persönlichen Resilienzprofils.
- Erstellen eineskonkreten Aktionsplans, Formulieren der ersten Schritte nach dem Training.

Begleitmaterial:
- Buch „Arbeitsmethodik – Energie-, Zeit- und Stressmanagement“ von Dr. Rainer W. Stroebe
- Broschüren und Handouts mit einem Ordner
- Plakat „Energie-, Zeit- und Stressmanagement“
- Karikaturenbuch
- Coach in a pocket (elektronisches, interaktives Lerntool)

Zielgruppe:
Alle Menschen, die sich mit dem Thema der persönlichen Resilienz und des Umgangs mit ihrer Energie, Zeit und Stress auseinandersetzen und daraus für sich persönlich und das Umfeld profitieren möchten.

Trainerin: Diplom-Ökonomin und Resilienzcoach Antje Stroebe

Dauer: 2 Tage

Storno: Bis 4 Wochen vor Termin kostenfreie Verschiebung möglich. Anschließend 100%.