

RESILIENZ STEIGERN

Ein Seminar zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft im Beruf und im Privaten.

Resilienz meint im Grunde genommen nichts anderes als Ihre innere Stärke, die Ihnen bei der Bewältigung schwieriger Herausforderung hilft und Sie **widerstandsfähig gegen Krisen aller Art** macht. Denn die Zeiten sind turbulent und Sie werden immer wieder in Situationen kommen, in denen Sie schwierige und belastenden Situationen durchstehen oder Misserfolge verarbeiten müssen. Ihre Resilienz ist es, die Sie befähigt, diese schwierigen Situationen mit deutlich mehr Gelassenheit zu meistern.

Das Seminar „**Resilienz Steigern**“ zeigt Ihnen, wie Sie Ihre persönliche Resilienz, also Ihre natürliche Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen und schwierigen Situationen **markant steigern** können, wesentlich **gelassener bleiben** und so auch langfristig Ihre **Gesundheit und Leistungsfähigkeit** erhalten können.

Sie erlernen im Seminar konkrete Handlungsschritte, um Resilienz sofort in Ihren Alltag zu integrieren. Hierbei machen wir uns die lebenslange Trainierbarkeit von Resilienz zu nutze. **Resilienz kann man lernen!**

SEMINAR INHALTE

- Reflexion Ihrer Widerstandskraft und Resilienz-Check
- Herausforderungen und kritische Wendepunkte meistern
- Die sieben Resilienz Strategien
- Dem Wandel begegnen, Situationen einschätzen
- Wechselwirkung von Körper-Gedanken-Handlungen
- Wahrnehmung und Steuerung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Selbstführung auf dem Weg zu erhöhter Widerstandskraft und Ressourcenreichtum

IHR NUTZEN

Mit gestärkter Resilienz

- erholen Sie sich schnell von Rückschlägen
- gehen Sie präsent, stabil und souverän aus schwierigen Situationen hervor
- nutzen Sie Ihre eigenen Stärken für Ihren Erfolg
- gewinnen Sie psychische und physische Widerstandsfähigkeit
- erkennen Sie in schwierigen Situationen Chancen und Möglichkeiten
- reduzieren Sie Stress, ohne daran zu verzweifeln

Sie lernen in diesem Seminar, Ihre eigenen Ressourcen noch besser zu nutzen und neue Strategien einzusetzen.

ZIELGRUPPE

Dieses Seminar eignet sich für Führungskräfte, Mitarbeiter und Privatpersonen, die ihre Widerstandskraft und mentale Stärke weiterentwickeln wollen. Das Seminar findet in Kleingruppen von **6 bis maximal 12 TeilnehmerInnen** statt, wodurch ein optimales Lernumfeld und ein guter Austausch gewährleistet sind.

TERMIN, SEMINARORT, REFERENTEN

2 alternative Termine:

09. und 10. Dezember 2017 oder
13. und 14. Januar 2018
jeweils von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Seminarort:

Villa Kaufmann,
Am Volkspark 1, 50321 Brühl

Referenten:



Karl-Michael Loleit ist studierter Jurist, ausgebildeter Resilienz-Trainer, Coach, NLP-Practitioner und systemischer Organisationsberater. Seit 2017 arbeitet er als freiberuflicher HR Consultant, Coach und Trainer. Die Basis seines Wirkens stellen 25 Jahre Berufserfahrung dar, davon 16 Jahre als Personal Leiter/Direktor in nationalen und internationalen Unternehmen. Durch die langjährige Tätigkeit als Führungskraft schöpft er aus einem breiten praktischen Erfahrungsschatz und weiß sehr gut, was der Berufsalltag in der Wirtschaft bedeutet und welche Krisen daraus entstehen können.



Michael Diederer hat nach seinem Studium der Betriebswirtschaftslehre zusätzliche psychologische Qualifikationen erworben wie z.B. systemischer Coach, Prozessbegleiter, Reiss-Profil-Master. Seit 2005 leitete er eine auf Change Management, Führungskräfteentwicklung und Hochleistungsteams spezialisierte Unternehmensberatung, seit 2013 zusätzlich ein Unternehmen, das sich auf Prävention und Begleitung von Burnout-Betroffenen spezialisiert hat. Zuvor hat er 15 Jahre in einem Konzern in verschiedenen Fach- und Führungspositionen einen breiten Erfahrungsschatz gewonnen.

ARBEITSWEISE UND METHODIK IM SEMINAR

Neben theoretischen Hintergrundinformationen stehen die Bedürfnisse der Teilnehmenden und der Praxistransfer im Vordergrund. Übungen und Fallbearbeitungen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten runden das Methodenspektrum ab.

ANMELDUNG

Bitte per E-Mail an: karl.michael.loleit@gmail.com

TEILNAHMEGEBÜHR

Die Gebühr für das **zweitägige Seminar** beträgt **€ 600, -- zzgl. MwSt.** Die Teilnahmegebühr enthält Getränke und Kaffeepausen sowie ausführliche Arbeitsunterlagen. Jede Anmeldung wird von Karl-Michael Loleit schriftlich bestätigt.

Sie haben konkrete Fragen?

Karl-Michael Loleit freut sich auf Ihren Anruf oder Ihre Mail.
E-Mail: karl.michael.loleit@gmail.com oder Mobil **+49 177 938 8263**