



Training

Resilienz, dein Schlüssel zu innerer Ruhe, Kraft und Erfolg

So bewältigst du schwierige
Herausforderungen im Job, wachst daran
und wirst zum Fels in stürmischen Zeiten



Training

In einer agilen und sich ständig verändernden Arbeitswelt ist es von großer Bedeutung, die Widerstandsfähigkeit von Mitarbeiter*innen und Führungskräften auf allen Ebenen zu stärken, um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben. Eine anspruchsvolle Aufgabe im Job ist eine wichtige Basis für das Selbstwertgefühl, sorgt für andauernde Zufriedenheit und Lebensfreude im Job und gibt Stabilität im Leben.

Gleichzeitig stellen die Aufgaben im Job, wie jede andere Verpflichtung, eine Belastung dar und beeinflussen dadurch auch den eigenen Organismus. Zu hohe Belastungen und Stress können sich negativ auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude auswirken.

Überprüfe im Training dein Mindset, das du zum Aufbau erfolgreicher Resilienz bzw. innerer Stärke brauchst, damit du gestärkt und widerstandsfähiger die Herausforderungen im Arbeitsalltag und im Leben zu meisterst.

Der moderne Arbeitsalltag zeichnet sich aus durch permanente Veränderungen, sei es durch Globalisierung oder Umstrukturierung. Die Folge davon ist ein extremes Arbeitstempo und hoher Leistungsdruck. Gleichzeitig wird die Gestaltungsmöglichkeit durch die Komplexität und zunehmendem „Silodenken“ immer geringer, wodurch die Effizienz und somit die Arbeitszufriedenheit leidet.

Auch Konkurrenzdruck und die eigenen Ansprüche gerade für uns als Führungsfrauen kommen zusätzlich als Stressfaktoren dazu. Anforderungen im Privatleben und familiäre Verpflichtungen führen darüber hinaus zu einer Belastung für Körper und Psyche. Zunehmend wird daher auch in Unternehmen der Frage nachgegangen, wie deine Mitarbeiter*innen ihre Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Motivation erhalten können.



Training

Auch das gehört zu deinen Aufgaben, wenn du in Führungsverantwortung bist und fordert dir eine starke Widerstandskraft und Stressresistenz ab.

Unser Training: „Resilienz, dein Schlüssel zu innerer Ruhe, Kraft und Erfolg im Job und im Leben“ hilft individuelle Ressourcen wie Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Optimismus auf- und auszubauen. Lerne im Training die wesentlichen Faktoren zum Aufbau erfolgreicher Resilienz kennen und umsetzen, um so gestärkt und widerstandsfähiger alle Herausforderungen im Arbeitsalltag und im Leben zu meistern.

In diesem Training erfährst du, wie du deinen individuellen Stresspotenzialen wirkungsvoll auf die Schliche kommst und du entwickelst mit mir Strategien, um persönliche Belastungen und Konflikte erfolgreich zu bewältigen. Daneben geht es um einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen. Schaffe dir Freiräume für dich und deine Bedürfnisse. Steigere so deine Effizienz im (Führungs-) Job, genieße deinen Erfolg und deine Lebensfreude.

Das ist dein konkreter Nutzen

Deine innere Einstellung und dein eigenes Verhalten entscheiden darüber, wie du mit den täglichen Anforderungen auf Dauer umgehst.

- ✓ Finde deinen individuell passenden Weg im Beruf und im Privatleben
- ✓ Lerne deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche deutlicher zu erkennen und dein Leben immer bewusster aktiv zu steuern
- ✓ Nutze deine Zeit bewusst und sinnvoll, um leistungsfähig und zufrieden zu bleiben
- ✓ Behalte dein körperliches und psychisches Wohlbefinden trotz hoher Anforderungen



Training

- ✓ Analysiere deine persönlichen Stressfaktoren und bisherigen Reaktionsmuster
- ✓ Entwickle deine individuellen Lösungen im Umgang mit Konflikten, Ärger und Extremsituationen
- ✓ Lerne, dich schneller zu regenerieren.
- ✓ Erweitere deine Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung

Du erfährst in diesem Training,

Resilienz, Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit und ihre Wechselwirkung

- ✓ Aktive Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit
- ✓ Burnout-Prävention als Brandschutz für die Seele
- ✓ Das kannst du für die Mitarbeitergesundheit tun – konkrete Handlungsempfehlungen bei Alarmsignalen

Das Phänomen „Stress“ – in Theorie und Praxis

- ✓ Gesundheit als Basis für kraftvolles Arbeiten und Leben
- ✓ Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen.
- ✓ Der biologische Sinn des Stressmechanismus
- ✓ Gefangen in der Stressreaktion – Der Stressreaktions-Zyklus

Stressmanagement – das kannst du tun:

- ✓ Kurzfristige und langfristige Strategien gegen Stress
- ✓ Steigern Sie die instrumentelle Stresskompetenz
- ✓ Bei den Stressauslösern ansetzen
- ✓ Erfolgreiches Stressmanagement ist die Pflege des Energiehaushalts



Training

Mentalmanagement

- ✓ Mentale Stresskompetenz durch Achtsamkeit
- ✓ Eigene Denkmuster und Einstellungen überprüfen
- ✓ Blockaden reflektieren und als Herausforderungen umdeuten und unerwarteten Lösungen finden.
- ✓ Komm deinen inneren Antreibern auf die Spur
- ✓ Aktiv „Nein-Sagen“ lernen

Ganzheitliches Wohlbefinden durch erfolgreiche Selbstführung

- ✓ Stärken und Schwächen analysieren
- ✓ Eigene Wünsche und Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen und umsetzen
- ✓ Situationen und Sachverhalte einschätzen lernen
- ✓ Prioritäten erkennen
- ✓ Den eigenen Weg immer bewusster selbst steuern lernen
- ✓ Lebens- und Arbeitsziele in Einklang bringen

Achtsamkeitsübungen für die eigene innere Ruhe.

- ✓ Pausenkultur am Arbeitsplatz
- ✓ Übungen zum Stressabbau
- ✓ Acht Tipps, um Achtsamkeit am Arbeitsplatz zu praktizieren
- ✓ Zehn Tipps für eine erfolgreiche Stressbewältigung
- ✓ Praktische 5 Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- ✓ Nachhaltige Stressregeneration durch mentale Übungen



Training

Die Zielgruppe

Das Training richtet sich an alle Mitarbeiter und Führungskräfte sowohl neu im Job als auch mit mehrjähriger (Führungs-) Erfahrung. Die Teilnahme setzt die Bereitschaft voraus, mit Offenheit über die eigene Situation zu reflektieren.

Methoden

Hier steht ein breites Methodenspektrum zur Verfügung: Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeit, Reflexion, Rollengespräche, Erfahrungsaustausch, Bearbeiten von aktuellen Praxisfällen, Selbsterforschung, systemische Aufstellungen, Feedback

Deine Resilienz-Trainer

Doris Stein-Dobrinski oder
Rudi Dobrinski

- Führungskräftetrainer
- Leadership Coaches
- Resilienztrainer
- Wirtschaftsmediatoren

Anmeldung zum Training:

„Resilienz, dein Schlüssel zu innerer Ruhe, Kraft und Erfolg“

Einzelpreis für ein 2-tägiges Seminar: € 1250,- zzgl. MwSt.

Persönliche Daten der Teilnehmer*in

Vorname / Name: _____

Funktion / Position: _____

Tätigkeitsschwerpunkt: _____

Persönliche E-Mail: (für Ihre Anmeldebestätigung) _____

Fon: _____ Mobil: _____

Seminartermin laut Website: _____ Seminar-Ort: Großraum Erlangen/Nürnberg

Unternehmensdaten/Rechnungsempfänger

Unternehmen / Abteilung: _____

Straße / Nummer: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Branche: _____ Steuer-Nr.: _____

Anzahl Mitarbeitende im Unternehmen: _____

Falls gewünscht

Anmeldebestätigung an: (Name, E-Mail) _____

Rechnung an: (Name) _____

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Anmeldebedingungen erkenne ich / erkennen wir an.

Ort / Datum, Unterschrift: _____

Anmeldung bitte per Post oder per E-Mail an: mail@doris-stein-dobrinski.de an mich schicken.