Herausfordernde Situationen nehmen im Privat- wie im Arbeitsleben zu. Leistungsdruck, Arbeitstempo und Informationsflut erzeugen STRESS. Der persönliche Akku läuft immer schneller leer. Die Europäische Beobachtungsstelle für berufsbedingte Risiken erklärt, dass Stress das am zweithäufigsten genannte arbeitsbedingte Gesundheitsproblem in Europa ist. Zwischen 50 und 60 Prozent aller verlorenen Arbeitstage sind auf Stress zurückzuführen.*

Menschen, die mit Druck, Konflikten und Misserfolgen leichter fertig werden, nutzen eine innere Widerstandsfähigkeit, die RESILIENZ genannt wird. Forschungsergebnisse u.a. aus der Positiven Psychologie belegen, dass jeder mit gezielten Übungen das eigene mentale Immunsystem stärken und „situations-elastische Kompetenzen" ausbauen kann.

Nutzen Sie für sich ein Resilienz-Seminar oder -Coaching, um mit neuen Strategien Ihre Selbstwirksamkeit zu trainieren – für ein langfristig gesundes, wohlgespanntes Leben und Arbeiten in Balance. Das Konzept fördert sowohl Einzelpersonen als auch Teams, die mithilfe von Resilienz Veränderungskompetenz entwickeln und konstruktiver interagieren.
WAPPNEN SIE SICH FÜR DIE NÄCHSTE WELLE!

*Quelle: https://osha.europa.eu/en/publications/reports/7807118

Das Inhouseseminar

RESILIENZ

Innere Widerstandskraft
für die Brandung des Alltags

ZIELGRUPPE:

- **Führungskräfte, die Prozesse mit Kreativität und VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN optimieren wollen, um Werte- und Mitarbeiterorientiert zu führen.**
- **Teams, die den aktiven Umgang mit Konflikten und Handlungsoptionen zur gemeinsamen ZIELERREICHUNG verbessern wollen.**
- **Menschen, die INNERE KRAFT und psychische Stärke als Basis einer konstanten Leistungsfähigkeit stabilisieren wollen.**

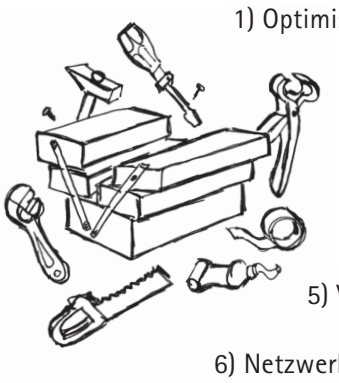
RAPHAELA STAMMEIER
Coach, Trainerin und Dipl.-Kommunikationsdesignerin

Ausbildung / Qualifikation:

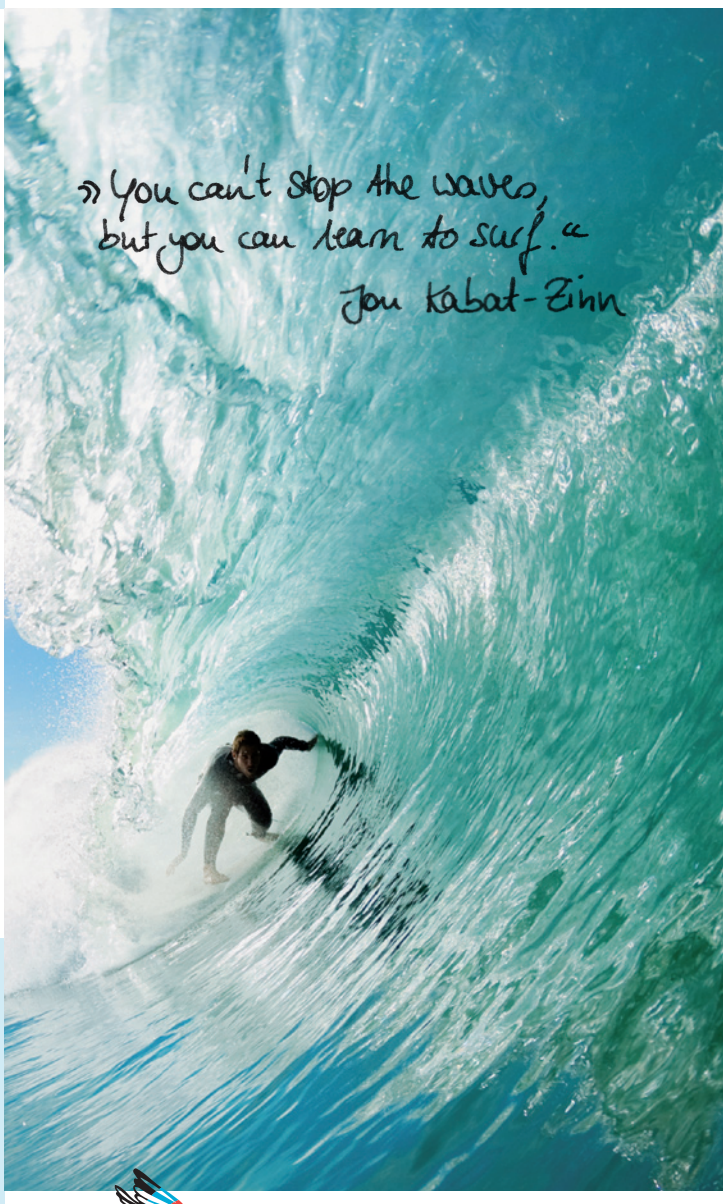
- Seit 2004 Berufserfahrung als Diplom-Kommunikationsdesignerin (FH Dortmund)
- angestellt und freiberuflich tätig für diverse Agenturen (u.a. fischerAppelt Kommunikation GmbH, facts and fiction GmbH)
- Projektleitung von interdisziplinären Teams
- Ausbildung zum lösungsorientierten Coach (Team Lösungsmanagement TLM)
- Mehr als 20 transdisziplinäre Trainingsthemen maßgeschneidert rund um KERN, KICK und KOOPERATION
- Seminar-Top-Five: Selbst- & Zeitmanagement, Kommunikation, Transformationale Führung, Konfliktkompetenz und Resilienz
- Führungskräfte-Ressourcen-Coaching

Referenzen:
AOK Rheinland, Austrian Airlines, Delvag, dfv Mediengruppe, Eucon GmbH, Institut für Optionale Studien (IOS) Universität Duisburg-Essen, Lufthansa School of Business, LWL-Museum für Archäologie Herne, Materna GmbH, Städtische Seniorenheime Dortmund gGmbH, Universalmuseum Joanneum Graz, Vonovia SE, WSW Wuppertaler Stadtwerke GmbH

Anhand von SIEBEN ERFOLGSFAKTOREN stelle ich Ihnen ein umfassendes Portfolio mit hilfreichen Denk- und Handlungsmustern zur Verfügung, so dass Sie Ihre Resilienz zielgerichtet ausbauen können:



1) Optimismus
2) Akzeptanz
3) Lösungsorientierung
4) Opferrolle verlassen
5) Verantwortung übernehmen
6) Netzwerkorientierung
7) Zukunftsplanung



BEWÄHRTE METHODEN FÜR IHRE PRAXIS:
Thematische Impulse, erkenntnisleitende Fragen, Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit, Plenumsdiskussion, Achtsamkeitsübungen, Visualisierungen, Praxissimulationen, kollegiale Beratung, wechselseitiges Feedback und viele weitere Methoden

Haben Sie Interesse an einem 2-Tagesseminar oder an einem 90-minütigen Impuls-Vortrag?
Kontaktieren Sie mich einfach!

MÖGLICHE THEMENSCHWERPUNKTE:

- **Einführung in das Resilienz-Konzept und wissenschaftliche Hintergründe**
- **Die sieben Erfolgsfaktoren der Resilienz**
- **Standortbestimmung: Wie resilient bin ich?**
- **Persönliche Ressourcen und wirksame Strategien zur Stressbewältigung**
- **Achtsamkeit, Fokus und Präsenz**
- **Übungen zu resilienten Denk- und Handlungsmustern**
- **Resiliente Team-Kommunikation**

Raphaela Stammeier
Coaching und Training
für Ihre Wohlspannung

Karolingerring 30
50678 Köln
Telefon: 0221.94 64 75 96

Mobil: 0163.256 59 39
info@wohlspannung.com
www.wohlspannung.com