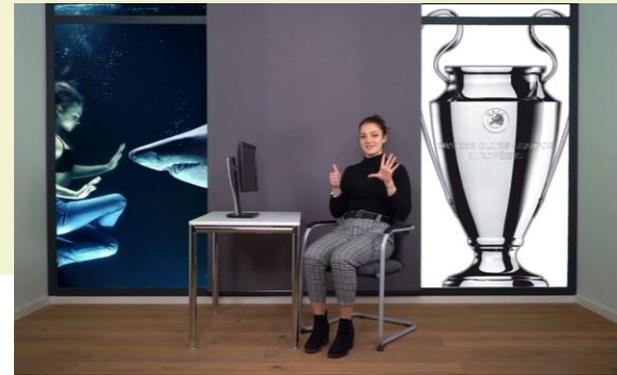


# Resilienz



## Workshop / Webinar

In unserem **Resilienz-Seminar** erfahren Sie, wie Sie mit alltäglichem Druck und schwierigen Situationen besser umgehen können. Resilienz ist die Fähigkeit, in Krisen widerstandsfähig zu bleiben und die eigene Lebensqualität sowie Leistungsfähigkeit zu erhalten. Unser Webinar bietet Ihnen eine **umfassende Einführung in die Grundlagen der Resilienz** und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit verbessern können.

Wir erläutern die „**5 Basics der Resilienz**“ und die „**Big Five der Resilienz**“, die essenzielle Werkzeuge für Ihre Resilienz-Entwicklung sind. **Praktische Übungen** helfen Ihnen, die gelernten Inhalte direkt in Ihren Alltag zu integrieren.

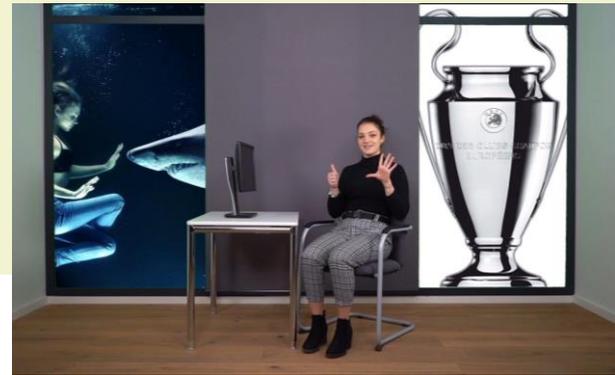
### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Präsenz | Digital
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen |  
Entspannung |  
Stressbewältigung |  
Psychische Gesundheit

### Beispiel-Inhalte:

- ✓ Was ist Resilienz?
- ✓ „5 Basics der Resilienz“ – elementare Voraussetzungen
- ✓ „Big Five der Resilienz“ – Tools zum trainieren und verbessern
- ✓ Achtsamkeit
- ✓ Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Basis
- ✓ Die eigene Schlafqualität verbessern
- ✓ Gutes Time-Management praktizieren, Besinnungstermine einplanen
- ✓ Wie erreiche ich eine ausgewogene Work-Life-Balance?
- ✓ Gesunde Atmung ist ein effektives Stressmanagement-Tool
- ✓ Eine positive Grundeinstellung trainieren, Lebenssouveränität entwickeln
- ✓ Mit Achtsamkeit die Kontrolle über die eigenen Gedanken gewinnen

# Resilienz



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um einen Termin für Ihr individuelles Seminar mit unserem Fachpersonal zu vereinbaren. Gemeinsam klären wir, welche Themen für Ihre Zielgruppe am relevantesten sind.
- **Registrierung:** Nach Ihrer Anfrage vereinbaren wir einen passenden Termin für das Seminar. Wir klären ob das Seminar Online als Webinar oder direkt bei Ihnen vor Ort als Präsenzveranstaltung stattfinden soll.

### Organisation und Durchführung

#### Ablauf Online

- **Voraussetzungen:**  
stabile Internetverbindung
- **Durchführung:** Sie erhalten alle notwendigen Informationen sowie den Link zur Online-Plattform, falls das Webinar online stattfindet. Am Tag des Webinars stellen wir sicher, dass alle technischen Aspekte reibungslos funktionieren. Sie loggen sich einfach über den bereitgestellten Link ein und werden direkt mit unserem Fachpersonal verbunden.

#### Ablauf Präsenz

- **Voraussetzungen:**  
Wiedergabemedium vor Ort | Stromanschluss | WLAN
- **Durchführung:** Bei Präsenzveranstaltungen kommt unser Fachpersonal direkt zu Ihnen. Während des Seminars haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv am Austausch teilzunehmen.
- **Unterstützung:** Unser Team steht Ihnen auch nach dem Seminar zur Verfügung. Bei Fragen oder weiteren Anliegen unterstützen wir Sie gerne dabei, die besprochenen Inhalte und Tipps in Ihren Alltag zu integrieren.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das Seminar bei Ihnen und Ihren Teilnehmenden angekommen ist und welche Aspekte besonders hilfreich oder verbesserungswürdig waren. Ihr Input ist uns wichtig, um unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.