

Resilienztraining und Stressmanagement

Große Herausforderungen, Krisen, Schicksalsschläge, Veränderungen, berufliche und private Überlastung, Zukunftsängste schwächen und bedürfen einem Gegengewicht.

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Belastungen mit innerer Stärke zu begegnen und „trotzdem“ ein gelingendes Berufs- und Privatleben zu leben. Durch langjährige Forschung sind heute Schlüsselqualifikationen bekannt, die jeder weiterentwickeln kann.

Dieses Seminar stärkt Ihre individuelle Resilienz und ist bewusst auf jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer zugeschnitten. Alle Übungen und Fragen dienen der Erforschung des bisherigen persönlichen Umgangs mit Belastungen, der eigenen Ressourcen, Stärken, Kraftquellen und zeigen Möglichkeiten auf, um sich künftig – ganz individuell - zu stärken, um die großen und kleinen Herausforderungen positiv zu meistern.

Ziele:

- Weiterentwicklung der individuellen Resilienz-Fähigkeit
- Bewusstsein für persönliches Stressmanagement
- Kennenlernen und Einüben von Konkretem, das angewandt im Alltag weiterhelfen kann

Themen:

- Ankommen und Erwartungskklärung
- Analyse von aktuellen Belastungen? –
Wie reagieren Sie körperlich, psychisch, Kopfkino?
- Welche Konfliktmuster /-strategien wenden Sie an?
- Austausch über bisher bekannte, hilfreiche Lösungsmöglichkeiten
- Welcher Entspannungstyp sind Sie?
- Was bedeutet Resilienz für Sie? 7 Säulen der Resilienz
- Selbstreflexion, Eigene Kraftquellen und Weiterentwicklung innerer Stärke
- Übungen, die Ihnen dabei helfen können Ihre Resilienz-Fähigkeit weiterzuentwickeln und in konkreten Situationen zu nutzen
- Übungen für den Alltag, um aus dem „Hamsterrad Stress“ immer wieder auszusteigen und das „Einsteigen“ bereits im Vorfeld zu verhindern

Methoden des Trainings:

- Trainerinformation, Moderierter Erfahrungsaustausch
- Instrumente, Interventionen und Methoden des Stress-Managements
- Biofeedback: Herzratenvariabilitätsmessungen

Resilienztraining und Stressmanagement

Gruppengröße: max. 12 TeilnehmerInnen

Seminardauer: 2 Tage

Sie haben die Wahl dieses Seminar entweder als zweitägiges zusammenhängendes Seminar zu buchen oder an zwei getrennten Tagen. Dazwischen liegen 4 Wochen mit täglichen Übungen. Beides hat für Sie bestimmte Vorteile. Entscheiden Sie, was Ihnen mehr zusagt.

1. Zweitägiges Seminar

Dieses zweitägige stärkende Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit Abstand vom Alltag und in einer angenehmen Umgebung mit den Seminarinhalten zu beschäftigen. Sie können in Ruhe ausprobieren und nach dem Seminar fortführen, was Sie als hilfreich wahrgenommen haben.

2. Resilienztraining und Stressmanagement im Alltag

Dieses zweitägige Seminar (2x1Tag) bietet Ihnen die Möglichkeit, die Inhalte und Techniken des 1. Seminartages in der Zeit bis zum 2. Seminartag durch Fragen und tägliche Übungen zu vertiefen. Bisherige TeilnehmerInnen haben rückgemeldet, dass dies sowie der Austausch und die Vertiefung gewünschter Themen am 2. Seminartag besonders hilfreich und stärkend war.

Diese Inhalte vermitteln wir sehr gerne firmenintern, auf Nachfrage auch als offenes Seminar oder im Rahmen eines Einzelcoachings.

Ort: in Abstimmung mit Auftraggeber

Honorar:

Seminar pro Tag: 1.600 € + Reisekosten + MwSt.
Beratungs- und Coachingleistungen pro Stunde: 150 € plus MWST.

Sofern Sie sich für dieses Angebot interessieren, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Martina Rückel-Schmidt

we-develop-people@rueckel-schmidt.de

Tel: 08291/9582

Andrea M. Mählmann

mählmann@we-develop-people.com

mobil:0162-4653980

Training Beratung Coaching Mediation

Martina Rückel-Schmidt



Diplom Betriebswirtin (FH Augsburg)
Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)
Systemische Mediatorin

seit 2003: Selbständige Seminarleiterin, Mediatorin und Coach mit den Schwerpunkten:
Persönlichkeits-, Führungskräfte-, Team- und Organisationsentwicklung
Guter Umgang mit sich und anderen durch emotionale Kompetenz
Stressmanagement und Gesundes Arbeiten
Verbesserung der Kommunikation und des Beziehungsmanagements
Konflikt-Lösungen und Mediation
Changemanagement - Veränderungskompetenz weiterentwickeln
Aufstellungsarbeit mit inneren Anteilen zu beruflichen Themen
seit 2003: Freiberufliche Tätigkeit als HP Psychotherapie für Menschen in Belastungssituationen

1990 bis 2003 Festanstellung in einem internationalen IT-Konzern vorwiegend in unterschiedlichen Personalfunktionen, u.a. 12 Jahre innerbetrieblich Beratung, Coaching und Schulung von Führungskräften, 3 Jahre internationale Personalentwicklerin

Andrea M. Mählmann



Diplom Sozialpädagogin (FH)
Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Seit 10/2003 Selbständige Trainerin, Coach und Beraterin mit den Schwerpunkten:
Change-Management, Team- und Organisationsentwicklung,
Persönlichkeitsentwicklung, Emotionale Intelligenz, Führung,
Stressmanagement und Gesundheit am Arbeitsplatz
2004 - 2005 Unternehmerische Erfahrung und Führungserfahrung im Ausland
Seit 2009 Freiberufliche Dozentin an der Coachingakademie Hamburg
(Systemisches Coaching)
Seit 2008 Freiberufliche Tätigkeit als HP Psychotherapie für Menschen in Belastungssituationen
2001 - 2003 Trainerin und Beraterin (Hypo-Vereinsbank Akademie
1992 - 2000 Sozialpädagogische Begleitung und Beratung von Menschen in Veränderungs- und Krisensituationen, davon 2 Jahre als Führungskraft

Wissenswertes über we-develop-people

we: Sie und unser Team
develop: Entwicklung steht im Mittelpunkt
people: Es geht uns um den Menschen in Ihrer Organisation

Wir sind drei rechtlich eigenständige Trainerinnen und Coaches:
Andrea Mählmann, Martina Rückel-Schmidt und Renate Frommbeck mit gemeinsamer Ausrichtung und Philosophie sowie professionellem Hintergrund für unsere Arbeit.

ERFOLGREICHE UNTERNEHMEN SIND MENSCHLICH!

Davon sind wir überzeugt und möchten durch offene und Inhouse-Seminare, Workshops, Coaching und Beratung unseren Beitrag leisten zu individuellen, kreativen und dynamischen Lösungen. Wir wünschen Ihnen und uns gute und erfolgreiche Zusammenarbeit, die zu gegenseitigem Wachstum, Balance, mehr Menschlichkeit und damit zu Höchstleistungen in Ihrem Unternehmen führen.

Sie finden unser komplettes Seminar-, Coaching und Beratungsangebot auf:
www.we-develop-people.com und www.rueckel-schmidt.de.

Offene Seminare 2020	Termin	Seminarleiterin	Dauer
Emotionale Intelligenz 1 Selbstführung	06.06.-08.06.2020 Auf Anfrage	Andrea Mählmann Martina Rückel-Schmidt	3 Tage
Emotionale Intelligenz 2 Beziehungsmanagement	10.11.-12.11.2020 Auf Anfrage	Andrea Mählmann	3 Tage
Emotionale Intelligenz für Führungskräfte	Teil 1: 13.-14.07.2020 Teil 2: 14.-15.09.2020 Teil 3: 16.-17.11.2020	Martina Rückel-Schmidt	komplett 6 Tage
Emotionale Intelligenz für Führungskräfte Teil 2	23.-24.01.2020	Martina Rückel-Schmidt	2 Tage
Emotionale Intelligenz für Führungskräfte Teil 3	27.-28.04.2020	Martina Rückel-Schmidt	2 Tage

Wir haben langjährige Erfahrung in der Konzipierung und Umsetzung von maßgeschneiderten firmeninternen Lösungen. Hierfür erstellen wir gemeinsam mit den jeweiligen Ansprechpartnern (m/w) unserer Kunden individuelle Angebote.