



Resilienz

RQ1 *Flexibilität und Selbstwirksamkeit stärken*

Gesundheit, ein flexibler Geist und seelische Stabilität sind notwendige Voraussetzungen für ein ganzheitliches Stressmanagement. Eine konstruktive Einstellung zur Arbeit und eine ausgewogene Lebensgestaltung führen zu mehr Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und einem ebenso erfüllten wie erfolgreichen Berufsleben.

Die Teilnehmer reflektieren ihre persönlichen Stress- und Verhaltensmuster und erarbeiten in Einzel- und Kleingruppenarbeit alternative Denk- und Handlungsweisen. Sie optimieren ihre Einstellungen zu Belastungssituationen und lernen, destruktive Affekte zu korrigieren, um ihre Stressresistenz in akuten und chronischen Belastungssituationen zu stärken und die Freude an beruflichen Herausforderungen zu entdecken, ohne ihre Gesundheit zu gefährden.



Resilienz

Der Begriff „Resilienz“ (lat. resilire: zurückspringen, abprallen) beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, Veränderungen zu tolerieren, aus Niederlagen zu lernen und Krisen konstruktiv und nachhaltig zu überwinden. Resiliente Menschen sind erfolgreicher, weil sie in schwierigen Situationen nicht resignieren, sondern selbstbewusst, flexibel und lösungsorientiert agieren.

Die Resilienz-Forschung belegt, dass die persönlichen Einstellungen und Erfahrungen eines Menschen dafür verantwortlich sind, ob kritische Situationen als Herausforderung verstanden und gemeistert werden oder nicht. Demzufolge sind die Faktoren der Resilienz trainierbar und ausbaufähig.

Über die emotionale Kompetenzen Selbsterkenntnis, Selbststeuerung, Motivation, Empathie und Sozialkompetenz hinaus trainieren die RQ-Trainings die Resilienz-Faktoren **Achtsamkeit, emotionale Stabilität, Selbstwirksamkeit, Lösungsorientierung** und **Sinnhaftigkeit**.

Alle drei Trainings setzen unterschiedliche Schwerpunkte, mit der Anzahl der Seminartage wächst deren Intensität und Nachhaltigkeit:

RQ1 **Flexibilität und Selbstwirksamkeit stärken**

RQ2 **Resilienz für Führungskräfte – mit der Karriere leben**

RQ3 **SinnesWandel**



Trainer

Dipl.-Ing. **Michael Blochberger**. Studium Kommunikations-Design. Seit 1977 als Unternehmer und Geschäftsführer tätig. Dreijährige Trainerausbildung in körperorientierter Selbsterfahrung, Fortbildung in Gruppendynamik, Rhetorik, NLP sowie verschiedenen Methoden der Humanistischen Psychologie. Seit 1997 Inhaber und Gründer des Institut CIT, engagiert als Trainer und Coach mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Führung, Resilienz und Kommunikation.

Seminarziele und Inhalte

- Theorie des Stressmanagements, ABC-Modell
- Entspannungs- und Mentaltechniken
- Die Macht stressverschärfender Gedanken überwinden
- Sinn, Werte und Bedürfnisse verstehen und integrieren
- Pro- und re-aktives Verhalten, die Macht des freien Willens
- Durch Kausalanalyse und Komplexitätsreduktion Selbstwirksamkeit stärken
- Flexibilitätstraining durch Statuswechsel

Methodik

Kurzvortrag, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiel, Meditation, Austausch und Reflexion, Einzelcoaching

Zielgruppe

Alle, die ihre Resilienz stärken und sich vor Burnout schützen wollen, Karrierebewusste, Team- und Projektleiter, Führungskräfte, Selbstständige, max. 6 Personen.

Offene Seminare 2019

RQ1 *Flexibilität und Selbstwirksamkeit stärken*



Seminarhaus und Termine

Der **Schrammenhoff Mönchengladbach** bietet einen rustikalen Rahmen zur kreativen Klausur. Neben dem Seminarraum von 90 qm bietet der geschützte Innenhof ein sehr persönliches Arbeitsumfeld, in dem wir uns ungestört den emotionalen Themen nähern können. **Tagungspauschale/VP im EZ ca. € 150,-**

| Fr 27. September 2019, 9:00 Uhr – So, 29. September 2019, 16:00 Uhr

Seminar-Gebühr

für 3 Seminar-Tage inkl. Einzelfeedback € 950,- zzgl. MwSt.

Bei Anmeldung und Zahlung bis jeweils 12 Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Gutschrift von **€ 40,-**.

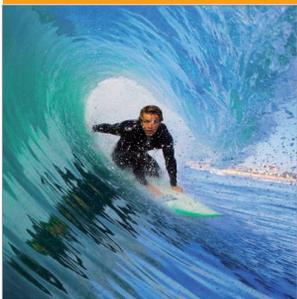
Information und Anmeldung

CIT Institut · Butlandskamp 8 · 28357 Bremen

Fon 0421-200 74-60 · Fax 0421-200 74-64 · info@cit-consult.de · www.cit-consult.de

Offene Seminare 2019

RQ1 *Flexibilität und Selbstwirksamkeit stärken*



Anmeldung

per Post: **Institut CIT** · Butlandskamp 8 · D – 28357 Bremen · Fon 0421-200 74-60
per Fax: 0421-200 74-64 oder online: www.cit-consult.de · info@cit-consult.de

Seminarteilnehmer: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Alter: _____ Beruf: _____

Firma: _____

Rechnungsanschrift: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Wunschtermin RQ1:

27.-92.09.2019

Ansprechpartner PE: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Wunschtermin RQ2:

Herbst 2020

Ich erkläre, dass ich in eigener Verantwortung an dem Seminar teilnehme. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Die Kursgebühr überweise ich nach Rechnungseingang an CIT, Bankhaus Neelmeyer, BLZ 29020000, Konto 4195

SinnesWandel RQ3:

Januar – April '20

Datum: _____ Unterschrift: _____



Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen

Sie können uns das unterschriebene Anmeldeformular per Fax oder Post zusenden oder Sie nutzen die Onlineanmeldung auf unserer Website. Die Seminargebühr ist nach Erhalt unserer Rechnung auf unser Konto zu überweisen. Der Eingang der vollständigen Zahlung ist Voraussetzung für die Wirksamkeit der Anmeldung.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge der Einzahlungen berücksichtigt. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl wird eine frühe Anmeldung empfohlen. Vier Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen. Sollte das Seminar belegt sein, kommen Sie auf die Warteliste. Wenn kein Platz frei wird, können Sie einen späteren Termin wahrnehmen oder Ihnen wird die Seminargebühr auf Ihr Konto zurücküberwiesen.

Bei Rücktritt von der Anmeldung wird grundsätzlich eine 10%-ige Bearbeitungsgebühr einbehalten. Erfolgt der Rücktritt später als sechs Wochen bis spätestens 21 Tage vor Beginn der Veranstaltung, werden 50% der Seminargebühr zurückerstattet. Bei einer späteren Absage oder vorzeitigem Abbruch des Trainings entfällt der Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Dasselbe gilt bei Ausschluss von der Teilnahme. Noch ausstehende Teilbeträge werden auch bei Abbruch eines Seminars fällig. Im Übrigen bleibt es dem Teilnehmer vorbehalten, nachzuweisen, dass die Aufwendungen des Veranstalters geringer sind als die Pauschale.

Eine Absage durch den Veranstalter ist jederzeit möglich, insbesondere, wenn die Teilnehmerzahl zu gering ist. In diesem Fall wird der volle Seminarbeitrag zurückerstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen, es sei denn, es liegt Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit auf seiten des Veranstalters vor.

Aus methodischen Gründen ist die durchgehende Anwesenheit aller Teilnehmer erforderlich. Jeder Teilnehmer nimmt am Seminar freiwillig und eigenverantwortlich teil und trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine Handlungen inner- und außerhalb der Gruppe. Eine Kranken- und Unfallversicherung durch den Veranstalter erfolgt nicht. Der Besitz und Gebrauch von Drogen, Alkoholkonsum und die Anwendung körperlicher Gewalt ist nicht gestattet.

Die Unterbringung und Verpflegung des Teilnehmers während des Seminars erfolgt nicht durch den Veranstalter. Dieser nimmt für den Teilnehmer lediglich die Reservierung im Seminarhaus vor. Bei mehrtägigen Seminaren empfehlen wir eine Anreise am Vortag.