

▪ **Resilienz**

Die offene Trainingsreihe für
Mitarbeiter, Führungskräfte und
Selbständige

Nächster Termin:
21. März 2019

Noch bis zum
08.02.2019 zum
Frühbucherpreis von
249,-€ anmelden



SOMMER LOCATION
BAUER KAMMESHEIDT ESSEN SCHUIR



WINTER LOCATION
MINTROPS STADT HOTEL ESSEN MARGARETHENHÖHE

RESILIENZ

Stärkung der psychischen Widerstandskraft

Die Arbeitsunfähigkeitstage auf Grund von psychischen Erkrankungen sind in den letzten Jahren stetig gestiegen. Denn immer mehr Menschen fühlen sich auch durch die Rahmenbedingungen unserer Arbeitswelt psychisch belastet.

Wir alle kennen jedoch auch Menschen, die berufliche wie persönliche Krisenzeiten oder Schicksalsschläge relativ gut wegstecken. Sie haben eine starke Widerstandskraft gegenüber Belastungen, sind resilient. Die entscheidende Frage ist daher: Was macht diese Menschen aus?

Grundlage aller Ansatzpunkte zu mehr Resilienz ist eine enge Verzahnung unserer Gedanken, Gefühle und unseres Verhaltens. Sie bilden die Basis dieses Trainingstages. Mit den Worten von Jon Kabat-Zinn „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst das Surfen lernen“, wird Ihnen an diesem Trainingstag das Grundzeug zum Surfen mitgegeben!



IHR NUTZEN

- Kennenlernen der wichtigsten Resilienzfaktoren
- Praxistraining als Umsetzungshilfe für den Alltag
- Fokus auf Ansatzpunkte, die unabhängig der äußeren Rahmenbedingungen aktiviert werden können, um das eigene Wohlbefinden zu steigern
- Stärkung der Selbstwirksamkeit

TRAININGSINHALTE

- Eine Frage des Blickwinkels: Was ist Resilienz?
- Bedeutung von Resilienz in der Arbeitswelt
- Gedanken, Gefühle, Verhalten: Die Grundlage unseres mentalen und seelischen Zustands
- Geschichte und Forschungsstand Resilienz
- Ansatzpunkte zur Förderung von Resilienz in Theorie und Praxisübungen, z.B.:
 - Umgang mit Veränderungssituationen
 - Gefühle in Balance bringen
 - Connection - Verbundenheit im sozialen Umfeld
 - Der realistische Optimist
 - Vergangenheit versus Gegenwart und Zukunft
 - Authentisch leben - Ziele und Werte im Blick behalten
 - Lösungsorientierung

Hinweis: Diese PAUSENRAUM-Veranstaltung hat präventiven Charakter und ersetzt keine psychotherapeutischen Maßnahmen.

METHODIK

Der Trainingstag besteht aus einem Wechsel von

- Gesprächsrunden mit thematischen Impulsen,
- praktischen Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie
- praktischen Einheiten zum Training der Fokussierung und Achtsamkeit.



„Diese Seminar-Location im Grünen macht 200% Relaxfaktor. Schon die Anfahrt zum Hof mit dem weiten Blick über die Felder ist Entspannung pur.“

„Um 18 Uhr habe ich gefühlt einen Urlaubstag verbracht, trotz Lernen und intensiver Übungen. Eine tolle, engagierte Trainerin!“



„Ein entspanntes und forderndes Seminar mit hohem Nutzen zur Lösung der kleinen und großen Herausforderungen des Lebens.“



„Einen recht herzlichen Dank für die Menschlichkeit: Tolle Seminarleiterin, super Erklärung und gutes Zeitniveau. Kleine übersichtliche Seminarrunde. Sehr persönlich und interessiert, Location topp.“



PAUSENRAUM TRAININGSTAGE

Informationen zur Teilnahme

Zielgruppe: Mitarbeiter/Führungskräfte/Selbständige

Teilnehmerzahl: max. 12

Dauer: 1 Tag

Teilnahmegebühr: 390,- € inkl. MwSt.

Beachten Sie auch die Frühbucherpreise bzw. die Teilnahmebedingungen für Privatzahler (pro Termin 2 Plätze zum Preis von 290,- €. Bitte fragen Sie bei der Online-Buchung nach verfügbaren Plätzen!)

Die Teilnahmegebühr beinhaltet

- **Vollverpflegung** bestehend aus 2 Kaffeepausen mit Heißgetränken und kleinem Snack, 1 Mittagessen, Kaltgetränken innerhalb der Trainingszeit
- Ausführliches **Handbuch** zum Nachlesen
- **PAUSENRAUM CD** "Schnell neue Energie tanken" und Türhänger "Auszeit"



Trainingsatmosphäre – Was erwartet Sie im PAUSENRAUM?

Gesundheit ist ein höchst persönliches Thema und die Teilnehmer meiner Veranstaltungen bezeichnen die Atmosphäre gerne als locker und humorvoll. Außerdem haben Sie immer wieder die Möglichkeit, sich draußen aufzuhalten. Kommen Sie also ganz „privat“ zu den Trainingstagen, sprich: Auf den Anzug dürfen Sie bei den Trainingstagen gerne verzichten!

DOZENTIN



Melanie Kaczerowski

Diplompsychologin und Unternehmensberaterin

Seit 18 Jahren im Trainingsbereich tätig.

Seit 12 Jahren auf die psychische Gesundheit von Menschen in Unternehmen spezialisiert.

PAUSENRAUM - Betriebliche Gesundheitsförderung

Ursulastraße 31, 45131 Essen

Mail: info@pausenraum-training.de

www.pausenraum-training.de

Sie haben Interesse an den offenen Trainingstagen?

Aktuelle Termine finden Sie unter www.pausenraum-training.de