



PAUSENRAUM TRAININGSTAG

Nächster Termin:
03. März 2020

Early Bird!
Bis 15.12.2019 zum
Frühbucherpreis von
229,-€



- **Resilienz**
Surfkurs für den Kopf

Ein Trainingstag für Mitarbeiter,
Führungskräfte und
Selbständige

RESILIENZ

Stärkung der psychischen Widerstandskraft

Der Konzern, in dem Sie arbeiten, zieht um.
Der Flurfunk flüstert, dass Stellen abgebaut werden.
Ihnen wird ein neuer Tätigkeitsbereich übertragen.
Bei einem Elternteil zeigen sich Anzeichen von Demenz.
Eine Trennung bahnt sich an.
...

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. Was macht Menschen aus, die berufliche wie persönliche Krisenzeiten oder Schicksalsschläge relativ gut wegstecken? Wie genau stärkt man eine solche Widerstandskraft gegenüber Belastungen, die eigene Resilienz? 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.

LOCATION



Mintrops Stadt Hotel
Margarethenhöhe Essen

"Melanie Kaczerowski ist eine sehr sympathische Referentin, welche auf die Teilnehmer in sehr persönlicher Art eingeht. Ihr spannendes, abwechslungsreiches Seminar bietet eine gelungene Mischung aus Vortrag und aktiver Teilnahme, so dass die Zeit im Seminar verfliegt. Ich freue mich darauf, das Handwerkszeug im Alltag anzuwenden!"

Eva Busse

"Ich habe für mich sehr konkretes Surf-Zeug mitgenommen. Das Seminar war alles andere als ein Frontal-Vortrag, die Teilnehmer wurden nicht nur zum Einbringen und Austauschen aufgefordert, sondern konnten sich unbefangen zu den verschiedensten Themen äußern - jeder Kommentar hatte eine Berechtigung.

Ein Tag in wunderbarer Atmosphäre, genug Pausen zum Austauschen, genug frische Luft zum Entspannen, ein wunderbares 3-Gänge-Menü im Restaurant. Dankeschön!"
S. Schreiber



Tagungsraum die „Waschkaue“

PAUSENRAUM TRAININGSTAGE

Informationen zur Teilnahme

Zielgruppe: Mitarbeiter/Führungskräfte/Selbständige

Teilnehmerzahl: Max. 12

Dauer: 1 Tag

Preise: 269,- € zzgl. MwSt.

229,- € zzgl. MwSt. (Early Bird bis 15.12.2019)

199,- € zzgl. MwSt. (ab 2 Personen aus einem Unternehmen)

199,- € Privatzahler (begrenzte Plätze)

Die Teilnahmegebühr beinhaltet

- **Vollverpflegung** bestehend aus: Begrüßungskaffee, 2 Kaffeepausen mit Heißgetränken und kleinem Snack, 1 Mittagessen im Gourmet Restaurant „M“, Kaltgetränke innerhalb der Trainingszeit
- Ausführliches **Resilienz-Handbuch** zum Nachlesen
- **CD** "Schnell neue Energie tanken" und Türhänger "Auszeit"



DOZENTIN



Melanie Kaczerowski

Diplompsychologin und Unternehmensberaterin

Seit 19 Jahren im Trainingsbereich tätig.

Seit 13 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