

Trainerin

Elke Hanhus-Kurras

Resilienz- und
Entspannungstrainerin



Kosten

Im **Seminar** mit einer Gruppe von 4 - 8 Personen arbeiten wir en bloc 7 Termine à 90 Minuten. Ihre Investition hierfür ist 280,00 Euro (inkl. MWSt).

Im individuellen **Einzelcoaching** 60,00 Euro (incl. MWSt) für 60 Minuten.

Ort und Termin

Unsere **Resilienzseminare** finden in den Räumlichkeiten der Burnout Beratung in Mannheim statt. Für Unternehmen bieten wir auch Inhouse-Seminare an.

Die nächsten Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder erfragen Sie im direkten Kontakt. Um eine Anmeldung wird gebeten.

Resilienztraining

Die persönliche Widerstandskraft stärken



Du bist es wert, dass es Dir gut geht, darum erlaube Dir alles was Dir gut tut.

Jeder ist ab und zu gestresst

Stress in der Arbeit, Stress zu Hause, ja Stress sogar in der Freizeit – jeder ist ab und zu gestresst. Wenn wir uns in einer Lebenssituation oder sogar von mehreren Seiten unter Druck gesetzt fühlen, dann geraten wir unter Stress. Unter Druck zu stehen gehört zum Alltag, im Beruf wie im Privatleben. Wenn uns jedoch die Anforderungen ständig an unsere Grenzen bringen, und wenn wir glauben, damit nicht zurecht zu kommen, dann wird Stress zu einem Risikofaktor. Dann kann Stress nachweislich nicht nur psychische, sondern auch physische Krankheiten verursachen.

Resilienz

Resilienz bewirkt Lebensqualität. Resilienz ist die Bündelung von innerer Stärke, Belastbarkeit, Flexibilität und Widerstandskraft. In Zeiten hoher Anforderungen und ständigen Wandels können Sie durch den gezielten Einsatz der erlernten Resilienz die Fallen der Überforderung bewusst vermeiden, gelassener agieren, und schneller wieder in Balance kommen.



Resiliente Menschen besitzen ein seelisches Immunsystem, mit dem sie ihre Lebenskompetenz stärken. Die Kraft erwächst aus dem Zusammenspiel verschiedener Basisfaktoren. Lernen Sie die Resilienz-Faktoren kennen. Erweitern Sie Ihre Handlungsstrategien und stärken Sie Ihre persönlichen Fähigkeiten für eine ausbalancierte Zukunft.

Ablauf

Nach einer Einführung in die Ursachen und Folgen von „Stress“ beschäftigen wir uns mit den 7 Säulen des Resilienzkonzeptes. Lernen Sie diese 7 Säulen gezielt zu beherrschen, um die vielen beruflichen wie privaten Herausforderungen des Lebens souverän zu meistern. Resilienz zu üben bedeutet, Techniken zu entwickeln, die es Ihnen ermöglichen, Schwierigkeiten positiv gegenüberzutreten, an ein gutes Ende zu glauben und alles daranzusetzen, dieses gute Ende bewusst herbeizuführen.

Ergänzt wird das Konzept durch Entspannungsübungen mit Elementen aus der Progressiven Muskelentspannung und Achtsamkeitsübungen.

Methode

Als Präventionsmaßnahme gegen Stressbelastungen und Burnout empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an unserem Resilienztraining. Gemeinsam erarbeiten und üben wir Verhaltensweisen, um mit den vielen unterschiedlichen Anforderungen aus Beruf, Familie und Umfeld gut umgehen zu können. Sie lernen Ihre Wahrnehmung zu verändern und Ihre Energie gezielt einzusetzen. Wir beenden unsere Treffen mit Entspannungsübungen.