



**„Es ist wie es ist, aber es wird, was du daraus machst.“**

*Spruchwort*

Im Arbeitsalltag bedeutet Resilienz, bei hohen Anforderungen und komplexen Arbeitsbedingungen widerstandsfähig und gelassen zu bleiben. Menschen mit einer starken Ausprägung an Resilienz fällt der Umgang mit schwierigen Situationen leichter. Bedingungen, die andere als Belastung einstufen, sehen sie als Herausforderung sowie als Möglichkeit zur Weiterentwicklung.

Die Kursteilnehmer erstellen ihr eigenes Resilienz-Profil. Sie lernen mit praktischen Übungen die eigenen Ressourcen zu nutzen und lösungsorientiert zu handeln. Mit Resilienztraining ist es möglich, die persönliche Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit zu steigern. Es stärkt das Selbstvertrauen sowie die Selbstwirksamkeitserwartung. Die Trainierenden werden gelassener und souveräner im Umgang mit Stress.

### **Inhalte**

- Selbstreflexion des eigenen Resilienzprofils
- Persönlichkeitsmerkmale der Resilienz
- Perspektivwechsel: Resilient denken im Sinne der Salutogenese
- Transfer in den privaten und beruflichen Alltag

Jede Theorieeinheit wird durch praktische Übungen zur Selbstreflexion ergänzt.

### **Ablauf**

Der Kurs besteht aus sechs Einheiten à 60 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen beschränkt.

Bitte stellen Sie uns in Ihrem Betrieb einen ausreichend großen Raum zur Verfügung, so dass für jeden Teilnehmer eine Matte ausgelegt werden kann. Selbstverständlich kann der Kurs auch gerne in unseren Räumen in Baden-Baden stattfinden.

### **Referentin**



Katja Schweizer  
Sportwissenschaftlerin  
Sport- und Touristikmanagerin  
Yogalehrerin  
Personal Trainer

### **Investment**

1150,- Euro



K. Schäfer & K. Schweizer GbR  
Lichtentaler Allee 14 B76530  
Baden-Baden

0178 / 146 40 76  
auszeit-baden-baden@web.de  
www.auszeit-baden-baden.com