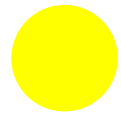


# RESILIENZ TRAINING

**WAS UNS STARK MACHT**

Mitarbeitende gezielt stärken und Resilienz aufbauen

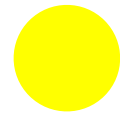
# RESILIENZ



## Was ist Resilienz?

Resilienz ist das „Immunsystem der Psyche“. Es ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und gestärkt aus schwierigen Zeiten hervorzugehen. In Zeiten anhaltender Belastung oder in akuten Krisen kann dieses Immunsystem geschwächt sein, wir fühlen uns hilflos, überfordert und vielleicht auch krank.

Die gute Nachricht ist: Resilienz können wir zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens (neu) lernen und unser seelisches Immunsystem stärken – gegen Stress, Depression und Burnout. Im Rahmen von Workshops, Kursen und individuellen Formaten bietet Peter + Frei Resilienz-Trainings an, in denen wir uns den wesentlichen Säulen innerer Widerstandskraft widmen und den Zugang zu unseren Ressourcen herstellen.



## Herausforderungen am Arbeitnehmermarkt

### **Multi-Krisen + Erschöpfung**

Unsicherheit und steigender Stress, verbunden mit einem erhöhten Risiko für Burnout, erfordern unterstützende Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit.

### **Alarmierende Stress-Zahlen**

Laut Krankenkassen-Studien fühlen sich 2/3 aller Deutschen gestresst. Die Symptome sind u.a. Erschöpfung, Schlafstörungen, Depressionen. Seit 2012 hat sich die Anzahl von Krankheitstagen aufgrund psych. Belastungen von 68 Mio. auf 132 Mio. fast verdoppelt. 2022 lag der volkswirtschaftliche Schaden in Deutschland bei 17,2 Mrd. Euro.

### **Great Resignation auch in Deutschland**

Freiwillige Kündigungen und die Bereitschaft zum Jobwechsel steigen kontinuierlich.

### **Generationenwechsel + Workload**

Rund 1 Mio. Menschen pro Jahr werden in den kommenden Jahren in den Ruhestand gehen, viele Stellen können aufgrund des demographischen Wandels nicht nachbesetzt werden, die Arbeitsbelastung steigt.

### **Fachkräftemangel + Quiet Quitting**

Bestehende Fachkräfte sollen möglichst lange im Job gehalten und inhouse Talente gefördert werden. Kündigungen gilt es vorzubeugen.

### **Unternehmen von innen stärken**

Mit starken Führungspersönlichkeiten lassen sich digitale und kulturelle Transformation aktiv gestalten und anstehende Herausforderungen meistern.

# ZIELE

## Ziele des Resilienz-Trainings

Ziel ist es, den eigenen Zugang zu den inneren Kraftquellen zu stärken und auch andere bei der Entwicklung ihrer Resilienz unterstützen zu können – als Privatperson, Führungskraft, als Trainer, Coach oder einfach als Mensch, der Resilienzarbeit verstärkt ins berufliche und private Leben integrieren möchte.

Mit Abschluss des Trainings verfügen die Teilnehmenden über ein solides Wissen rund um das Thema Resilienz, das in vielfältiger Weise eingesetzt werden kann: in der Mitarbeiterführung und Teamarbeit, in der Begleitung von anderen Menschen und der eigenen Arbeit.

## Starke Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch persönliche Weiterentwicklung

### **Verantwortung und Eigeninitiative**

eigene Ressourcen kennen und nutzen, klare Selbstwahrnehmung und -führung, eigene Grenzen wahren und realistische Ziele setzen, Folgen abschätzen und Entscheidungen treffen

### **Kommunikation**

Stresssituationen und eigene Reaktionsweisen erforschen, proaktiv und pragmatisch im Team agieren, auch in herausfordernden Zeiten konstruktiv kommunizieren.

### **Teamarbeit und Führungsstärke**

unterschiedliche Persönlichkeiten und deren Bedürfnisse erkennen und aufgreifen, konstruktives Lernverhalten im Team aufbauen, Vorbild sein

### **Konflikte**

gelassen, lösungsorientiert und souverän herausfordernde Situationen meistern

### **Mentale Gesundheit**

langfristig mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern

### **Wissenstransfer**

neue Kompetenzen ins Team tragen und andere fördern

# TEILNAHME

DATEN UND FAKTEN

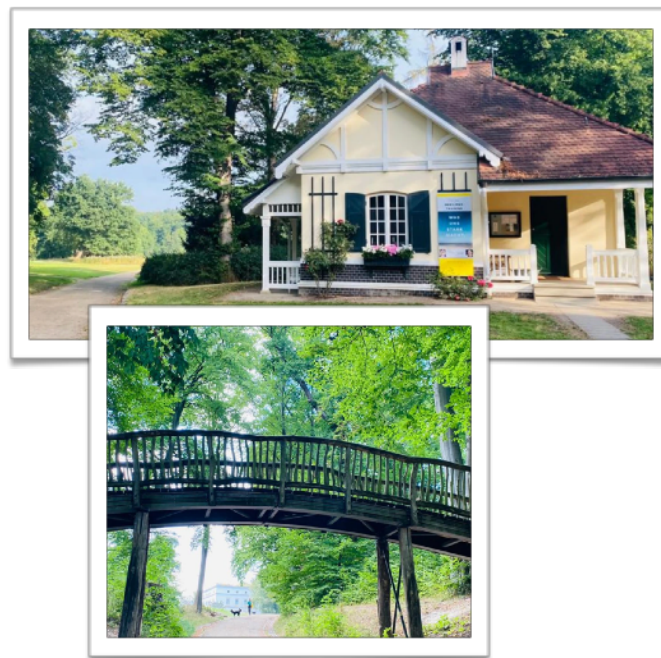
## Auf einem Blick

- 3 Tage Weiterbildung
- als Bildungsurlaub anerkannt
- Persönliche Begleitung durch 2 erfahrene systemische Beraterinnen und Coaches
- Theorie und Praxis im Wechsel
- Selbstreflexion und Peer-to-Peer-Coaching
- Physische Materialien / Übungsunterlagen
- Getränke und Snacks

Nach erfolgreichem Abschluss ist die Teilnahme an der Weiterbildung „Resilienztrainer\*in“ möglich

## Seminarkosten

1.390 € (zzgl. gesetzl. MwSt.) pro Person für Firmenkunden  
690 € (zzgl. gesetzl. MwSt.) pro Person für Privatkunden,  
begrenzt Kontingent - auf Anfrage und nach Verfügbarkeit  
+ für Teilnehmende außerhalb Hamburgs:  
zzgl. Unterbringungs- und Verpflegungskosten



## Nächster Termin

**3. bis 5. September 2024**

Dienstag + Mittwoch 9 - 18 Uhr  
Donnerstag 9 - 15 Uhr

Limitierte Plätze, maximal 10 Teilnehmende

## Parkwärterhaus im Jenischpark an der Elbe

Parkwärterhaus, Jenischpark (am Kaisertor),  
Holztwiete 25 (Ecke Elbchaussee), 22605 Hamburg

## Training im Team

Ab 10 Teilnehmer:innen erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Unternehmensangebot. Melden Sie sich dazu einfach telefonisch oder per E-Mail bei uns.

# BASIS-TRAINING

ABLAUF UND INHALTE

TAG 1

Ankommen  
+ Einführung  
Resilienz

Definition von  
Resilienz

Die sieben Säulen der  
Resilienz

Definition von Krise -  
Krise als  
Wachstumschance

Stress

Definition von Stress

Auswirkungen von  
Stress auf Psyche und  
Gesundheit

Interventionen +  
Prävention

Innere Antreiber

TAG 2

Gefühle  
+ Bedürfnisse

Bedürfnis-Navigator:  
Umgang mit Gefühlen  
und Bedürfnissen im  
beruflichen und  
privaten Kontext

Ressourcen

Ressourcen erkennen  
und aktivieren

TAG 3

Grenzen

Gesunder Umgang  
mit Grenzen:  
Wahrnehmung  
schulen, aktiv  
Grenzen setzen

Abschluss

Ressourcen sammeln  
Transfer für den Alltag

Abschied

## Theoretischer Input

Die Inhalte des Trainings basieren auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen aus der Resilienz- und Hirnforschung. Wir bilden uns kontinuierlich weiter.

Dabei achten wir darauf, dass die Methoden in der Praxis einfach anzuwenden sind.

Wir verweisen auf Literatur zum jeweiligen Thema und machen Lust, sich tiefgehend mit den vielen Aspekten der Resilienz-Arbeit auseinanderzusetzen.

## Selbstreflexion

Jedes Modul wird mit theoretischem Input eingeleitet. Es folgt eine Selbstreflexion.

Ziel ist es, dass die Teilnehmenden selbst erkennen und erfahren können, wo sie aktuell in Bezug auf das jeweilige Thema stehen.

Wir öffnen damit die Möglichkeit einer inneren Einkehr, die im häufig als „Hamsterrad“ empfundenen Alltag nicht genutzt werden kann.

## Peer-to-Peer Coaching

Das anschließende Peer-to-Peer Coaching eröffnet den Raum, dass neben dem rationalen Verstehen ein vollständiges Begreifen durch Erfahrung und Austausch möglich wird. Gleichzeitig trainieren wir damit aktives Zuhören und konstruktives Feedback.

Es braucht neben dem reinen Verständnis dieses praktische Training, um eine Verankerung des Erlernten zu erreichen.



## Geschützter Raum

Vertraulichkeit und ein wertschätzender Umgang sind Voraussetzung für ein erfolgreiches Training.

Wir sind jederzeit für unsere Teilnehmenden ansprechbar und richten uns in der Gestaltung der Tage und Themen individuell nach den Bedürfnissen der Gruppe.

Teilnehmende erwartet eine offene und freundliche Gesprächskultur und ein intensives und bereicherndes Gemeinschaftserlebnis.



## Zeit in der Natur

Wir machen, wo immer es möglich ist, das Angebot, ausreichend Zeit in der Natur zu verbringen – sei es zur Selbstreflexion oder im Peer-to-Peer Coaching.

Draußen im Park oder an der Elbe öffnen sich mit Blick in die Weite neue Horizonte.

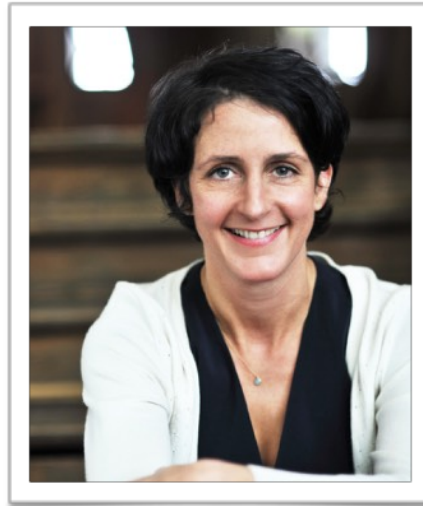
# HOL DI FUCHTIG

PLATTDÜTSCHER SCHNACK: BLEIB GESUND UND MUNTER

Als erfahrene Resilienz-Trainerinnen bringen wir u.a. Kompetenzen aus den Bereichen Coaching, Systemische Beratung, Hypnosystemik, PEP© Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie und dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® in unsere Arbeit ein. Wir haben Freude an unserer eigenen kontinuierlichen Weiterentwicklung.



CHRISTIANE **PETERSEN**



PRISCA **FREITAG**

## Ihr Kontakt zu uns

Vielen Dank für Ihr Interesse.  
Bei Fragen oder individuellen  
Anforderungen melden Sie sich gerne  
bei uns.

[resilienz@peter-und-frei.de](mailto:resilienz@peter-und-frei.de)

Christiane Petersen: +49 178 4576852

Prisca Freitag: +49 179 1226342

Bleickenallee 6 | 22763 Hamburg

[peter-und-frei.de](http://peter-und-frei.de)