

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 der Weiterbildung Resilienz-Trainer*in

Die Teilnehmenden lernen Modelle und Theorien aus der Resilienzarbeit kennen und erlernen Instrumente rund um die Vermittlung von Resilienz-Stärkung. Ziel ist es, andere effektiv bei der Stärkung ihrer Resilienz unterstützen zu können – als Führungskraft, in sozialen oder Lehr-Berufen, an Trainer*innen, Coaches und sonstige Begleiter*innen, die Resilienzarbeit verstärkt in die eigene Tätigkeit integrieren möchten.

Mit Abschluss des Workshops verfügen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über ein solides Wissen aus der Resilienzforschung sowie zu Methoden, Fragetechniken und Interventionen rund um das Thema Resilienz und sie haben ein eigenes Verständnis zu Haltung und Werten in ihrer Rolle als Resilienztrainer*in entwickelt.



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

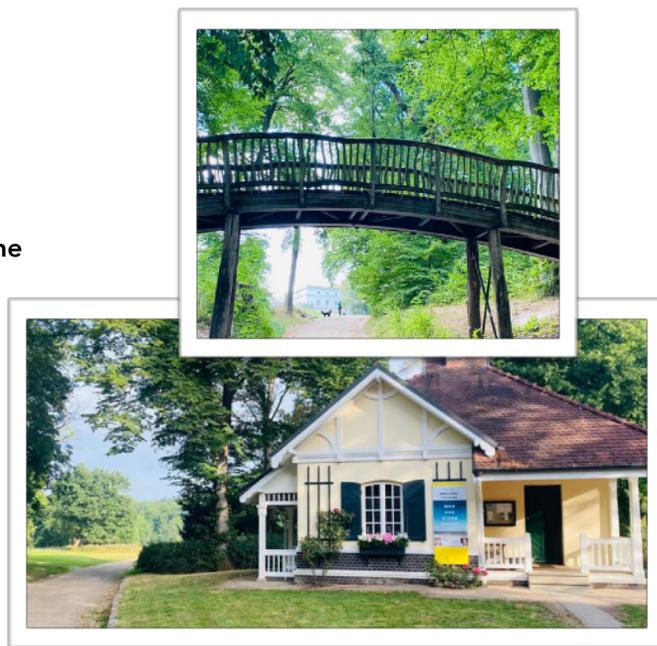
- Weiterbildung Resilienz-Trainer*in
- 3 Module à 2 Tage
- als Bildungsurlaub anerkannt

- Persönliche Begleitung durch 2 erfahrene systemische Beraterinnen und Coaches
- Theorie und Praxis im Wechsel
- Selbstreflexion und Peer-to-Peer-Coaching
- Physische Materialien wie ein Workbook

Seminarkosten

2.900,00 EUR (zzgl. gesetzl. MwSt.)
pro Person für Firmenkunden

2.100 EUR (zzgl. gesetzl. MwSt.)
pro Person für Privatkunden,
(begrenzt Kontingent - auf Anfrage und nach Verfügbarkeit)
+ zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung



Nächster Start

10. / 11. September 2025
01. / 02. Oktober 2025
05. / 06. November 2025

Mittwochs: 11-19 h, Donnerstags 9-17 h

Limitierte Plätze, maximal 12 Teilnehmende

Hamburg-Othmarschen

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

Weiterbildung 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.

MODULE

ABLAUF UND INHALTE

MODUL 1

TAG 1

Ankommen +
Einführung
Resilienz

Haltung und Werte
in der Resilienz-Arbeit

Resilienz stärken

Aktiver Umgang mit
Krisen

TAG 2

Stress +
Selbsthilfe

Stress und
(Co-)Regulation
Stress-Interventionen
und -Prävention
Burnout-Prävention

Emotionalen
Selbsthilfe bei Stress:
PEP© Prozess- und
Embodiment-
fokussierte
Psychologie

MODUL 2

TAG 1

Ressourcen +
Gefühle und
Bedürfnisse

Ressourcen stärken:
Kraftquellen erkennen
und gezielt aktivieren

Gefühle und
Bedürfnisse:
Navigatoren für ein
gelingendes und
gesundes Leben

TAG 2

Beziehungen +
Bindung

Beziehungen als
wichtigste Ressource -
auch im Coaching und
Training

Nervensystem-
regulation:
Ehrliches Mitteilen als
wirksame Heilmethode

MODUL 3

TAG 1

Grenzen +
Kommunikation

Grenzen - Inkohärenz
als Anzeichen für
Grenzerreichung oder -
überschreitung

Das Konzept der
Resilienzfördernden
Kommunikation

TAG 2

Werte +
Ziele

Werte und Ziele
als Ressourcen für mehr
Resilienz

Resiliente Ziele
und somatische Marker

+ IMPULS

Methodik

Workshop-Gestaltung

Umgang mit Gruppen
und unterschiedliche
Teilnehmer*innen
Typen

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 tiefergehend 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

Christiane Petersen: +49 178 4576852
Prisca Freitag: +49 179 1226342

Bleickenallee 6 | 22763 Hamburg
peter-und-frei.de