



## Resilienztraining für Unternehmerde und Führungskräfte

- » **Individuelle Terminvereinbarung**
- » **Seminarort:**  
Claudia Elsässer  
Erhard-Schnepf Straße 17  
74206 Bad Wimpfen
- » **Dauer:**  
1 Tag (8 Stunden)
- » **Seminarleiterin:**  
Claudia Elsässer
- » **Investition:**  
€ 1.690 pro Person zzgl. MwSt.

**Mit mehr Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit und Flexibilität zu mehr Erfolg und Lebensqualität.**

Mit diesem Workshop schaffen Sie sich für den fordernden Arbeitsalltag schnell Entlastung. Basis hierfür ist, sich selbst gut kennen zu lernen und dann Handlungsoptionen zu entwickeln – Ihr erster Schritt in die bewusste, achtsame Selbststeuerung für eine gelungene Personal- und Unternehmensführung.

# Das Wichtigste im Überblick

## Definition

Resilienz ist eine persönliche Kompetenz mit der Fähigkeit, äußere Einflüsse flexibel und kraftvoll zu steuern. Sie steht für Widerstandskraft und innere Stärke, um an Herausforderungen und Krisen zu wachsen. Gerade in unserer dynamischen und komplexen Welt schenkt sie Menschen als Schlüsselkompetenz Entlastung, Klarheit, Orientierung und Stabilität.

## Ablauf

Im ersten Schritt erstellen wir gemeinsam eine Analyse. Hier erhalten Sie anschaulich einen Überblick, in welchen Bereichen Ihre Resilienz schon gut ausgebaut ist und in welchen Bereichen möglicherweise Optimierungspotenzial für Sie liegt. Dabei schauen wir gezielt auf Ihre Körperwahrnehmung, Ihre Sozialkompetenz, Ihre mentale Stärke und Ihr Sinn- und Werteverständnis.

Danach erstellen wir ein auf Sie zugeschnittenes Resilienztraining, in dem Sie erlernen, hindernde Verhaltensweisen in produktive Aktionen umzusetzen.

Sie schärfen dabei Ihre Selbstreflexion, Selbstwahrnehmung sowie Ihre Selbstwirksamkeit und erhalten dadurch Einfluss und Handlungsspielräume in belastenden Situationen.

## Themen

- » Stress bewältigen – Leistung bringen – Gesundheit wahren: Zusammenhänge ganzheitlich verstehen
- » Kräftehaushalt kennen und aktivieren
- » Innere Antreiber erkennen und situativ steuern lernen
- » Umgang mit persönlichen Grenzen
- » Bewusster Umgang mit Prägungen und Mustern
- » Handlungsspielräume erkennen und nutzen
- » Unter Stress performen
- » Konflikte aktiv klären
- » Innehalten – die Macht der Achtsamkeit
- » Verantwortung für Selbstführung übernehmen

## Nutzen

### Unser Resilienztraining

- » Erweitert Ihre Wirkungs- und Handlungsspielräume – beruflich wie persönlich
- » Fördert Ihre souveräne Selbststeuerung und Stressresistenz
- » Fördert Ihre Leistungsfähigkeit und erhält Ihre Gesundheit
- » Schafft Entlastung
- » Aktiviert Ihre Kraftquellen und Ressourcen
- » Stabilisiert Sie für Zeiten mit enormem Druck
- » Stärkt Sie umfassend in Ihrer Aufgabe