



Resilienz-Intensiv-Training

in fünf Modulen über 3 Monate

Praktische Stressbewältigung im beruflichen und persönlichen Alltag

Seminare Villa im Park

- *Hoher Praxisanteil*
- *Übungen aus der Psychosomatik / klinischen Resilienzentwicklung => hoher Transfer*
- *Flankierende therapeutische und Coaching-Begleitung über die 3 Monate per Mail und im Notfall per Video*
- *Inklusive 1,5-stündiges Einzelcoaching*
- *„Methodenkoffer“; zahlreiche Tipps und Tricks für die sofortige Umsetzung (Zeit- und Stressmanagement, Umformulierung von Glaubenssätzen, Selbst-Intervention im Stressfall und viele mehr)*
- *Regelmäßiger Austausch in einer festen Gruppe*

Resilienz ist erlernbar. Burn-Out ist vermeidbar. Resilienz-Training fördert psychische Stabilität, privat und im Arbeitsalltag – was sich in Zeiten von Homeoffice oft immer schwerer trennen lässt. Resilienz wird daher als Bestandteil betrieblichen Gesundheitsmanagements empfohlen.

Die persönliche Lebensqualität und innere Ausgeglichenheit kann durch frühzeitiges Resilienz-Training erheblich erhöht werden. Berufliche und private Faktoren bedingen sich gegenseitig. Die TeilnehmerInnen erwerben ein besseres Verständnis für die Notwendigkeit sowie Instrumente zur Umsetzung, zum Beispiel für Zeit- und Stress-Management.

TeilnehmerInnen bestätigen, dass sie sich nach dem Kurs gestärkt fühlen, besser in der Lage, sich abzugrenzen, für ihre eigenen Bedürfnisse zu sorgen, „Nein“ zu sagen, aber auch andere in ihren Bedürfnissen wahrzunehmen und kontext-angemessen zu kommunizieren. Sie gewinnen an Zielklarheit und nehmen Techniken mit nach Hause, um Schwierigkeiten positiv zu begegnen. Sie lernen, mehr im „Fahrsitz“ ihrer selbst zu bleiben.

Um zum Beispiel „innere Saboteure aus der Deckung zu holen“ und nächste Schritte festzulegen, arbeiten die Teilnehmer über die drei Monate an ihren persönlichen Themen und Fallbeispielen. So ist der Transfer gewährleistet und es werden konkrete Veränderungen in Denken und Verhalten festgestellt.



Seminarinhalte (Änderungen nach Bedarf der Teilnehmer vorbehalten):

Modul 1 - Perfektionismus schützt vor Reichtum, aber nicht vor Stress:

- Anleitung für einen Burn-Out
- Was ist Resilienz, wie funktioniert sie und wozu brauche ich sie?
- Erkenntnisse aus der Hirnforschung: Stress macht dumm
- Warum die Erkenntnis alleine (meist) nicht für Veränderung genügt
- Typische Vermeidungsstrategien (Perfektionismus, Opferhaltung etc.) und wie sie zu Scheiterstrategien werden
- Wie falle ich auf mich selbst herein? => meine Glaubenssätze
- Stressverstärkende Gedanken und Verhaltensweisen (Checkliste zum Selbsttest)
- Mein Energietank - Was stärkt, was schwächt?
- Die Zeitsparfalle
- Übung für zu Hause: Mein persönliches Resilienzbuch => z.B. Umschreiben von Glaubenssätzen

Modul 2 – ist mein innerer Kritiker auch mein innerer Saboteur?

- Gesammelte Glaubenssätze umformulieren (Simonton-Methode)
- Mein innerer „Kritiker“ / „Saboteur“ u.ä. – Übung mit dem „inneren Team“ (n. Schulz v. Thun und Transaktionsanalyse)
- Ich und mein Beobachter-Ich
- Methoden zur „Umprogrammierung“ alter Überzeugungen, Denk- und Verhaltensweisen (jeweils kurze Vorstellung inkl. Übungen)
- Übung für zu Hause: 10-Satz-Technik

Modul 3 – zurück in den Fahrersitz meines Lebens

- Optimismus und Ressourcen
- Fokus, Fokus, Fokus
- Ressourcenübung zu zweit: Lebenslinie
- „Sterbebettübung“ – was ist wichtig? => Mein Leben wieder selbst gestalten
- Tun, was guttut – Ressourcenübungen
- Das Starke stärken: Problem-Lösungs-Gymnastik nach G. Schmidt
- Übungen für zu Hause



Modul 4 – „Nein zur Sache, aber nicht zur Person“:

- Kongruente Kommunikation nach innen und außen als unverzichtbare Basis für Resilienz und Stressbewältigung
- Zeitmanagement: Typische „Zeitdiebe“, Tipps und Tricks für den privaten und beruflichen Alltag
 - Von der Todo-Liste, über Kalender und Emails, bis zum Mülleimer
 - „Nein“: Vom Umgang mit Restriktionen (was, wenn ich die Restriktion bin?)
- Erwartungsmanagement
- Zeitsouveränität
- Dyaden-Kompetenz
- Vom Umgang mit Konflikten: Die drei Konflikt-Arten
- Ggf. Fallbearbeitung in der Gruppe mit Rollenspielen, Spiegeln, kongruenter Kommunikation, Feedback aus der Gruppe
- „Es gibt mehr als A und B“
- Meta-Balance statt Dauer-Balance
- Transfer-Übungen
- Übungen für zu Hause – konkrete Umsetzung des Beschlossenen

Modul 5 – Entscheidung und fünf Schritte der Umsetzung:

- Erfolgsberichte
- Mein persönlicher Resilienz-Plan
- Transfer-Übungen
- Keller aufräumen / Frieden schaffen
- Einträge im Kalender
- Fake it until you make it mit Übungen
- Patenschaften

Persönliches Einzelcoaching nach 2 Wochen

Kontinuierliche Begleitung bei „Hausaufgaben“ und Fragen

Haftungsausschluss: Der Kurs dient der Selbsterfahrung und ersetzt keinen Arztbesuch und keine Therapie. Jeder Teilnehmer übernimmt die Verantwortung für sich selbst.



Die Trainerinnen:

Katya Knauth

- Über 20 Jahre Erfahrung als selbständige Management-Beraterin, Interims-Manager, Trainerin und Coach in über 100 Organisationen (z.B. DAX-Konzerne, Mittelstand, Familienunternehmen, Verwaltungen, Schulen, gemeinnützige Organisationen, Privatpersonen u.v.m.)
- Dipl.-Bwt. European Business School, zertifizierte systemische Beraterin; diverse Fort- und Weiterbildungen, z.B. in Klopf-Akupressur, zwei Kinder
- Key Note Speaker, bei diversen Veranstaltungen (Profil und Referenzen siehe www.bergauf-consulting.de)

Kathrin Lacher

- Diplom-Pädagogin (Univ.), systemische Familien- und Paartherapeutin (DGSF), Professional in Klopfakupressur/KnB, Naturcoach, NLP-Practitioner, Buchautorin zweier erfolgreicher Praxishandbücher zu Landart „Kunst in und mit Natur“
- Seit 17 Jahren an einer psychologischen Beratungsstelle tätig. Freiberuflich seit 27 Jahren als Dozentin und Referentin in der Erwachsenenbildung im Bereich Projektmanagement, Systemisches Coaching, Persönlichkeitsentfaltung, Umwelt und Natur. Familienfrau, Mutter von drei Kindern und ehrenamtlich engagiert in der Umweltbildung. www.kathrinlacher.de

Monika Engler

- Staatlich anerkannte Heilpraktikerin, seit 1998 in eigener Praxis tätig
- Ausbildungen in Homöopathie, Phytotherapie, psychologische Beraterin
- Professional in KnB-Klopfakupressur, www.naturheilpraxis-engler.de

Investition:

- 5 Module à 3 Stunden inkl. Einzel-Coaching (1,5 Std.):
 - o 950,- pauschal zzgl. MwSt., inkl. Material, kontinuierliche Begleitung sowie ein Einzel-Coaching (1,5 Stunden), Teilnahmebestätigung steuerlich absetzbar
 - o Privatzahlerrabatt bis zu 40% nach persönlicher Absprache / Rabatt für MitarbeiterInnen gemeinnütziger Organisationen/NPOs
- Mindestteilnehmerzahl: 6
- Die Module bauen inhaltlich aufeinander auf und sollten daher nicht verpasst werden. Ist ein/e Teilnehmer/in krank oder verpasst ein Modul, empfehlen wir, die Person wieder ins Boot zu holen (Zeitaufwand ca. 1 Stunde à 120,- € zzgl. MwSt.). Aufgrund des persönlichen Austauschs in der Gruppe zeichnen wir die Veranstaltungen nicht auf.
- Format: Online über Zoom (Link per Mail, Material vorab per Post)

Termine 2021, jeweils Dienstag:

15-18 Uhr: 20. April / 4. Mai / 18. Mai / 15. Juni / 29. Juni



Feedback von Seminarteilnehmern (siehe auch www.bergauf consulting.de):

„Ich finde die Art und Weise Ihres Vortrags sehr erfrischend und vor allem recht zwangfrei, was es einfach auch angenehm macht, sich mit der Thematik zu beschäftigen, ohne jedoch sein Innerstes nach jedem Abschnitt komplett nach außen kehren zu müssen, wie ich es auch schon bei anderen Referenten erlebt habe.“

„Ihr Seminar für Schulleiterinnen und Schulleiter der schwäbischen Förderschulen zu den Themenbereichen „Stressmodelle und Wirkung von Stress – Selbst und Management – Das Lebensrad – Quellen von Stress und Burn Out – Die Zeitsparfalle – Grundlagen der Selbstorganisation – Zeitsouveränität – Dyadenkompetenz – Die häufigsten Zeitdiebe“ hat mir nicht nur inhaltlich viele neue, wichtige Impulse gegeben (obwohl man immer der Ansicht ist, bereits ausreichend zu dieser Thematik fortgebildet zu sein), sondern stellte durch Ihre erfrischende, engagierte und kompetente Art der Präsentation eine Bereicherung in jeder Hinsicht dar.“

„Sehr praxisbezogen mit ganz genauen Möglichkeiten zur kurzfristigen Umsetzung -> mit dem einen Tag kann bei sich schnell und unkompliziert viel in Richtung Entlastung erreichen. Vielen Dank!“

„Ihre authentische, menschliche, aber auch sehr fachkompetente und zielsichere Führung in Seminaren hat es mir ermöglicht, mich voll und ganz auf persönliche Entwicklungsprozesse einzulassen und Verbesserungen im eigenen Arbeitsfeld und in Prozessabläufen zu erzielen und nachhaltig zu festigen.“

„Das Seminar war sehr bereichernd, humorvoll und kurzweilig und hat durchaus nachhaltige Wirkung. Ein paar Ihrer markigen Sprüche ermöglichen es immer wieder, den Blickwinkel auf die Dinge zu ändern bzw. den sogenannten „Supergau“ durch zu spielen/denken, um dann zum Ergebnis zu kommen, dass sich die Welt auch weniger perfekt weiterdreht und der Kopf oben bleibt.“

„Der bewusste Umgang mit der „Erwartungs-erwartung“ entlastet mich spürbar.“

„Die Auswirkung war sofort am anderen Tag zu spüren: Es ging gleich morgens chaotisch los (zum Glück habe ich in den Ferien vergessen, was alles auf mich eingestürmt ist), eigenartigerweise hat mich das aber überhaupt nicht aus der Ruhe gebracht. Ich konnte sehr zentriert ein Problem nach dem anderen angehen und lösen und ich fühlte mich, im Gegensatz zu sonst, überhaupt nicht gestresst.“

„Ihre Fortbildung empfand ich vor allem deswegen so positiv, weil es Ihnen ausgezeichnet gelungen ist, sich in das Innenleben eines bayerischen Förderschulrektors hineinzudenken und Sie mir daher realistische individuelle Hilfen gegeben haben. Danke!“

„Ich habe keine Stapel mehr, habe mir eine strukturierte To-do-Liste gebastelt und meinen Posteingang von 3.200 Mails auf aktuell 374 reduziert. Ich fühle mich bedeutend wohler!“