

# Resilienz – Schlüsselkompetenz in herausfordernden Zeiten

**Ihre Trainerin**
Frauke Puttfarken

Zum Kompetenzprofil >>

## Auf einen Blick

**Dauer: 6,5 Stunden, Tagesworkshop/Präsenz | 9:00-15:30 Uhr.**
**oder 3 Stunden, Kurzformat / Online | 10:00 – 13:00 Uhr |**
**max. 12 Teilnehmende**
**Die genauen Termine finden Sie auf unserer Seminarseite.**

## Ziel und Idee des Trainings

Lernen Sie besser mit Stress umzugehen und steigern Ihre Resilienz!
Zum Einstieg ins Thema stellt die Trainerin Frauke Puttfarken die Konzepte von Stress und Resilienz vor. Zu den 7 Säulen der Resilienz – dazu gehören zum Beispiel Akzeptanz, Eigenverantwortung und Rollenklarheit – gibt es in diesem kompakten Tagesworkshop jeweils einem kurzen theoretischen Input sowie praktische Übungen, die den Transfer in den Alltag und die Reflektion der eigenen Stressoren ermöglicht.
Die Teilnehmenden erlernen so neue Fähigkeiten im Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen – sie stärken ihre Resilienz!
Zusätzlich enthält der Kurs kleine, praktische Achtsamkeitsübungen. Diese helfen, auch im hektischen (Berufs-)alltag neue Kraft zu schöpfen, und das Gedankenkarussell kurz anzuhalten.

## Inhalte

- Konzept von Stress und Resilienz
- Einführung in das Konzept von Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Wissen und Übung zu den 7 Säulen der Resilienz
- Handlungsoptionen für einen besseren Umgang mit herausfordernden Situationen und Stress

## Über das Training

Durch die Kombination von theoretischem Wissen mit praktischen Übungen werden nicht nur die Konzepte vermittelt, sondern den Teilnehmenden auch konkrete Werkzeuge an die Hand gegeben, um das Gelernte in ihrem Alltag umzusetzen. Methodik: Theorie-Input, Gruppenübungen, Einzelübungen, Plenumsdiskussion

## Kosten

**Tagesworkshop 790,00 EUR zzgl. MwSt. | Kurzformat 350,00 EUR zzgl. MwSt.**
Der Seminarpreis beinhaltet die komplette Verpflegung während der Veranstaltung: Kaffee, Tee, Mineral- und stilles Wasser, Saftschorlen, frisches Obst, Gebäck sowie ein Mittagessen in einem naheliegenden Restaurant.

Kein passender Termin dabei? Gern finden wir für Sie eine individuelle Lösung.
Ihre Ansprechpartnerin: Jana Höller
Jana.Hoeller@lucasct.de | Tel. 040 790 26 00-77

LUCAS
CONSULTING TEAM
Mit Sicherheit Veränderung