

Das qualifizierte Weiterbildungsprogramm

# Persönlichkeiten fördern | stärken | entwickeln

Coachen

Trainieren

Führen



Resilienz  
Zentrum

# Resilienz

Was ist das? Was bringt es Ihnen? Und wie geben Sie dieses Wissen weiter?

Die Kraft, mit der es Menschen gelingt, Schicksalsschläge, Verluste und Widrigkeiten zu überwinden und sich auf Veränderungen einzustellen, heißt **Resilienz**.

Resiliente Menschen können auch unter Stress und in Krisenzeiten bestimmte Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren. Es sind **die sieben Schutzfaktoren** der Resilienz. Sie sind die Schlüssel zu mehr Energie, Lebensqualität und innerer Stärke. Im Resilienz-Training haben Sie gelernt, sie zu erkennen und anzuwenden.



Zukunft gestalten

Optimismus

Sich selbst regulieren

In unseren Weiterbildungs-Seminaren geben wir Ihnen Werkzeuge an die Hand, Ihre Erfahrungen und Kenntnisse an andere weiterzugeben. Wir entwickeln mit Ihnen zusammen Fähigkeiten und Methoden, mit deren Hilfe Sie Einzelpersonen, Teams und Gruppen coachen, trainieren sowie durch gute und durch schwierige Zeiten führen können.

Beziehungen gestalten

Akzeptanz

Lösungsorientierung

Verantwortung übernehmen

# Das Resilienz-Zentrum

## Wer steht dahinter?

Das Resilienz-Zentrum hat 2005 als erste deutschsprachige Einrichtung mit **Monika Gruhl** und **Hugo H. Körbächer** damit begonnen, ein effektives Aus-, Fort- und Weiterbildungskonzept zur Resilienz-Förderung zu entwickeln.

Außer Monika Gruhl und Hugo H. Körbächer sind weitere Trainer und Coaches für das Resilienz-Zentrum tätig. Alle verfügen über langjährige und solide Prozesskenntnisse und Spezialwissen mit hohem Transfer für die Entwicklung von Einzelpersonen, Teams und Unternehmen.



Monika Gruhl



Hugo H. Körbächer



Conny Holtmann



Ernst Bach

**Conny Holtmann** und **Ernst Bach** sind neben ihrer Dozententätigkeit verantwortlich für die Kundenbetreuung und die Organisation der Seminare.



Ein bisschen wie Urlaub ...  
in Lembruch am romantischen  
Dümmer See finden unsere  
Seminare statt.

# Das RONDO

Ein wunderbarer Ort  
zum Lernen und Entspannen

Alle Seminare finden im **Rondo Seminar- und Gästehaus** statt. Es liegt inmitten der reizvollen Moorlandschaft rund um den Dümmer See. Ein idealer Ort zum kreativen Arbeiten und Lernen, aber auch zur Erholung.



Das Rondo ist nicht nur  
ein Seminarhaus. Wenn  
Sie Lust haben auf mehr:  
[www.rondo-spa.de](http://www.rondo-spa.de)





Ihre Freizeit können Sie in unserem liebevoll angelegten Garten verbringen oder sich im angeschlossenen Well-nessbereich **Rondo Spa** verwöhnen lassen und herrlich entspannen.

### **Wellness**

Hier tauchen Sie in ein Meer angenehmer Farben, Düfte und Klänge. Sie genießen in ausgleichender Atmosphäre regenerierende und entspannende Pflege und wohltuende Massagen mit warmen Ölen.

### **Ayurveda**

Die jahrtausendalte sanfte indische Heilkunst ist bestrebt, das Gleichgewicht und die Harmonie von Körper, Geist und Seele zu bewahren und wiederherzustellen. Die Ölanwendungen mit natürlichen Ölen, Kräutern, Blüten und Essenzen, dazu eine typgerechte Ernährung und Lebensweise sowie Yoga und Meditation ermöglichen ein erfüllendes und zufriedenes Leben mit körperlicher Stärke und Vitalität.



# Resilienz-Coach und -Trainer

## Kombinierte Weiterbildung

Die Strategien resilienter Menschen werden gebraucht für den konstruktiven Umgang mit Veränderungen und Verlusten, um Stress zu reduzieren und zu verarbeiten und für eine positive persönliche Entwicklung. Sie sind unverzichtbare Stützen in Führung und Management, speziell in der Mitarbeitermotivierung und Personalentwicklung.

Nicht zuletzt bieten sie eine wirksame Vorbeugung gegen Burnout und stressbedingte Erkrankungen und sind damit ein sinnvoller Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement.

R E S

Die **kombinierte Weiterbildung** zum Resilienz-Coach und zum Resilienz-Trainer ist so aufgebaut, **dass Sie an allen Modulen teilnehmen und am Ende das Zertifikat für beide Weiterbildungen erwerben können.** Sie können sich aber auch dafür entscheiden, nur einen Weiterbildungszweig zu absolvieren.

K O M B I



In jedem Fall

- profitieren Sie nicht nur persönlich von den Strategien der Stehauf-Menschen, sondern nehmen positiven Einfluss darauf, dass andere Menschen ihre inneren Kräfte aktivieren können.
- erweitern und stabilisieren Sie Ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen
- investieren Sie in Ihre berufliche und persönliche Zukunft und vergrößern Ihre Möglichkeiten

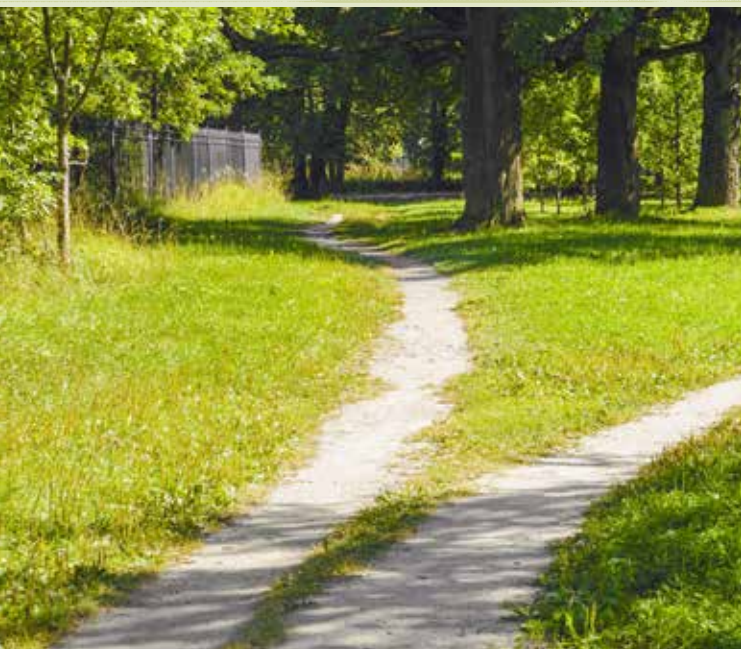


Die komplette Weiterbildung besteht aus 7 Modulen. Detaillierte Informationen zu den Inhalten der einzelnen Module finden Sie unter [www.resilienzzentrum.de/RTC](http://www.resilienzzentrum.de/RTC)

# Resilienz-Coach

## Resilienz fördern

Für die **Resilienz-Coaches** geht es vor allem darum, Interventionen kennenzulernen und zu üben, mit denen die Resilienz-Aspekte bei Einzelpersonen oder in Teams gezielt gestärkt werden können. Sie sind in der Lage, Resilienz-Coaching entsprechend den Grundsätzen des Resilienz-Zentrums selbstständig, fachkompetent und kundenorientiert durchzuführen.



Bei regelmäßiger Teilnahme an den Präsenzphasen und nach durchgeführten und dokumentierten Praxisaufgaben erhalten Sie ein qualifiziertes Zertifikat.



# Resilienz- Trainer

## Wissen weitergeben

Für die **Resilienz-Trainer** liegt der Schwerpunkt darauf, wie sie Erkenntnisse der Resilienz-Forschung und Möglichkeiten, die eigene Resilienz zu trainieren, in unterschiedlichen Teilnehmergruppen weitergeben. Sie vermitteln Wissen, Methoden und Haltung und geben Impulse sowie Unterstützung bei der Entwicklung der Trainerpersönlichkeit.



So bleiben Sie am Ball: Um das Thema Resilienz zu vertiefen, bieten wir regelmäßig Weiterbildungstage im Resilienz-Zentrum an: [www.resilienzzentrum.de/RWT](http://www.resilienzzentrum.de/RWT)

# Resilienz in der Führung

Sich selbst und andere stärken

Die aktuellen Anforderungen und Realitäten im Alltag von Führungskräften stellen viele Menschen auf eine harte Probe. Sie führen zunehmend an persönliche Grenzen und Machbarkeiten.

Die Gesundheit leidet, das Privatleben kommt zu kurz, genussvolle Momente werden selten, Phasen der Entspannung reichen oft nicht mehr aus für Selbstregulierung und innere Balance.

Mit Resilienz führen heißt **ein starkes Selbst entwickeln und andere stark machen**. Es heißt Sinn stiften in Zeiten von Krisen und Veränderungen und Gesundheit als hohes Gut schätzen und schützen.

Das Resilienz-Modell zeigt Ihnen, wie Sie diese resiliente Haltung als Führungskraft entwickeln und stabilisieren.



Wollen Sie sich mit Ihrer Aufgabe identifizieren, ohne sich darin zu verlieren? Wollen Sie lernen, Schwierigkeiten oder Rückschlägen mit Gelassenheit zu begegnen?

In dieser speziellen Weiterbildung erfahren Sie, wie Sie

- in turbulenten Zeiten Uneindeutiges und Unfertiges aushalten
- Balance finden zwischen tun und (über)lassen
- Stress zugeben und regulieren können
- eine offene und effiziente Fehlerkultur etablieren und pflegen
- ohne Perfektionsanspruch zu verantwortlichen Entscheidungen bereit und fähig sind



Nur wer selbst stark genug ist, kann andere stärken. In dieser Weiterbildung erhalten Sie kraftvolle Impulse. Mehr dazu unter [www.resilienzzentrum.de/RF](http://www.resilienzzentrum.de/RF)

# Innerbetrieblicher Resilienz-Berater

Ziel dieser Weiterbildung ist die Qualifizierung interner Mitarbeiter zu Resilienz-Experten in den eigenen Einrichtungen/Unternehmen.

Aufgabe der internen Resilienz-Berater ist unter anderem, Resilienz-Trainings durchzuführen, die Beschäftigten individuell in ihrer Resilienz zu fördern sowie auf organisationaler Ebene Resilienz zu integrieren.

Die **Ziele des Seminars** sind,

- die Arbeitsfähigkeit und Gesundheit der Beschäftigten durch eine Stärkung ihrer Anpassungs- und Bewältigungsfähigkeiten zu fördern
- die Teilnehmer für das frühzeitige Erkennen überlasteter Mitarbeiter zu sensibilisieren
- die internen Resilienz-Berater mit Aspekten der Mitarbeiterführung vertraut zu machen, die die Zufriedenheit der Beschäftigten fördert und somit die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung von Burnout-Symptomen reduziert





- die Dienstleistungsqualität der Mitarbeiter zu verbessern und damit die Kundenzufriedenheit zu erhöhen
- innerbetriebliche Strukturen und Prozesse so zu gestalten, dass sie gegenüber äußeren (und ggf. inneren) Einflüssen und Störungen funktionsfähig und stabil bleiben bzw. schnell wieder hergestellt werden können.



Ein leistungsfähiger Betrieb braucht gesunde Mitarbeiter. Wie der interne Resilienz-Berater dazu beitragen kann, erfahren Sie unter [www.resilienzzentrum.de/IRB](http://www.resilienzzentrum.de/IRB)

# Führungskompetenz in Stufen

Effektives Führen und Leiten mit

Das Führungsverständnis hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt und fordert inzwischen auch berufsübergreifendes, vernetztes Denken im Sinne von Führung als moderner Dienstleistung. Hinzu kommt, dass die aktuellen Anforderungen und Realitäten im Alltag von Führungskräften viele Menschen auf eine harte Probe stellen. Sie führen zunehmend an persönliche Grenzen und Machbarkeiten.



# enz

## Resilienz



Mit Resilienz führen heißt ein starkes Selbst entwickeln und andere stark machen. Es heißt Sinn stiften in Zeiten von Krisen und Veränderungen und Gesundheit als hohes Gut schätzen und schützen.

Die **Inhalte dieser Weiterbildung** basieren auf unserem Resilienz-Modell:

- Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine resiliente Haltung als Führungskraft entwickeln und stabilisieren.
- Sie erhalten Werkzeuge, die Ihnen helfen, den Umgang mit Mitarbeiter/innen ziel- und wertorientiert, motivierend und beratend zu gestalten.
- Sie trainieren neue Verhaltensweisen und lernen, sich selbst, die Mitarbeiter/innen und Ihren Verantwortungsbereich gesund und resilient zu führen.
- Sie arbeiten lösungsorientiert an Herausforderungen und sind in der Lage, Veränderungsprozesse erfolgreich zu managen.
- Sie lernen berufsgruppenübergreifendes, systemisches und vernetztes Denken und Handeln.



In vier Seminar-Blöcken entwickeln Sie Ihre persönliche Resilienz und lernen, bewährte Hilfsmittel qualifiziert einzusetzen. Mehr Info unter [www.resilienzzentrum.de/FKR](http://www.resilienzzentrum.de/FKR)

# Systemischer Coach

## und Personalentwicklung

Führungsverantwortliche, Bildungsbeauftragte, Berater usw., die sich den Herausforderungen der Zukunft und den damit verbundenen Veränderungen stellen wollen, haben erkannt, dass eine regelmäßige Überprüfung und Erweiterung ihres Verhaltens und ihrer Kompetenzen notwendig ist. Dies setzt die Bereitschaft zu Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und ständigem Lernen voraus.

Eine berufsbegleitende persönliche Weiterentwicklung und das Training verschiedener Coachingmethoden ergänzt und erweitert Ihre eigenen Handlungsspielräume.





## Coaching ermöglicht/erleichtert Ihnen

- gezielte Mitarbeiterförderung, Karriereplanung, differenzierte Bewerberauswahl
- wirkungsvolle Personalentwicklung
- Erweiterung von Handlungsfähigkeit und Potenzialentfaltung
- effektive Gestaltung von Handlungsspielräumen im Vorfeld von Krisen/Konflikten
- kreative Aufgaben-/Situationsvorbereitung
- Motivierung und Stärkung der Eigenverantwortlichkeit der Mitarbeiter/innen
- Teambildung/-entwicklung
- Vorbeugung gegen Burnout/Mobbing
- Pflege von Qualitätsbewusstsein und -verbesserung
- zielorientierte Begleitung auf der menschlichen Ebene von Veränderungsprozessen, Umstrukturierungen, Effizienzsteigerung und Projekten



Entwickeln Sie Ihr Team und nehmen Sie es mit in die Welt von morgen. Wie das gehen kann, erfahren Sie unter [www.resilienzzentrum.de/SC](http://www.resilienzzentrum.de/SC)

# Resilienz

Lernen fürs Leben.  
Lernen zu leben.

In unseren Seminaren arbeiten Sie in überschaubaren Gruppen an Beispielsituationen, die Sie selbst sehr beschäftigen. Sie erleben einen Mix aus Trainerimpulsen, Wissensvermittlung, Reflexion, eigenständiger Prozessarbeit und methodischer Unterstützung für Körper, Geist und Seele.

Zur Vertiefung der Seminarinhalte und für weitere Anregungen empfehlen wir Ihnen folgende Publikationen:

## Bücher



## CDs



## Sketchnotes



Resilienz  
Zentrum

**Resilienz-Trainingszentrum**  
im **Rondo Seminarhaus**

Große Straße 30, 49459 Lembruch

Telefon: 05447/1638

[www.resilienzzentrum.de](http://www.resilienzzentrum.de)