



Resiliente Präventivmaßnahme von „Ich bin dann mal erfolgreich“

“Körper trifft Geist!”

Möchten Sie ein Seminar besuchen, in dem man Ihnen erklärt wie schwer ein Wiedereinstieg in den Beruf ist? - Nein? - Sehen Sie, wir auch nicht!

Dieser Baustein der Seminarreihe „Resilienz“ im Rahmen des Gesundheitsmanagements von „Ich bin dann mal erfolgreich“ wendet sich an Wiedereinsteiger oder Menschen mit Parallelbelastungen! Wir möchten Ihnen verschiedene Methoden aus dem mentalen und körperlichen Bereich an die Hand geben, mit denen es Ihnen stressfrei(er) gelingt wieder in den Arbeitsalltag einzusteigen!

Nicht umsonst kann man Resilienz mit Wi(e)derstandsfähigkeit* „übersetzen“. Das passt doch gut für Wiedereinsteiger!

Einen Arbeitsplatz verlässt man wegen schöner Ereignisse, wie Kindern, längeren Urlauben, selbstgewählten Auszeiten.

Aber auch anspruchsvolle Situationen wie Krankheit oder die Pflege anderer Menschen führen zu einem mehr oder weniger selbstgewählten Ausstieg aus dem Beruf.

Wenn der Körper den Geist trifft, fällt der Wiedereinstieg leichter, ob er nun freiwillig oder gezwungenermaßen erfolgt!

Die resiliente Präventivmaßnahme „Wenn mir das einer früher gesagt hätte!“ greift bewusst die 9 Erfolgsfaktoren **Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstregulation, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Körpersignale wahrnehmen und nutzen, Erholung und Bewegung, Zukunftsgestaltung** bilden auf.

Das hat sich bei den anderen Resilienzseminaren von „Ich bin dann mal erfolgreich“ schon bewährt! Diese Struktur erleichtert es den TeilnehmerInnen den Status Quo ihrer aktuellen Situation genau zu erkennen, zu definieren und ggf. zu verändern.



- Ziel:** Jeder Teilnehmer wird sein individuelles Programm an mentalen und körperlichen Methoden herausarbeiten und mitnehmen, damit der Wiedereinstieg leichter und stressfreier gelingt!
- Seminarleiterinnen:** Angelika Wilkens
(Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Gesundheitscoach) und

Tanja Küpper-Schlotmann
(Systemischer Coach, Vertriebs- und Motivationstrainerin)
- Methoden:** Durch die unterschiedlichen Qualifikationen der Seminarleiterinnen werden Methoden und Techniken in ganzheitlicher Hinsicht vermittelt.

Das bedeutet, dass die TeilnehmerInnen die Möglichkeit bekommen, sowohl mental, als auch körperlich, wi(e)derstandsfähiger* zu werden.

Dies geschieht durch lebendige Vorträge, spannende Übungen und Selbstreflexion. Dabei achten die TrainerInnen auf einen wertschätzenden Umgang. Die Individualität und Persönlichkeit jedes Einzelnen wird gewahrt. Der interaktive Austausch der TeilnehmerInnen und eigene praktische Erfahrungen ermöglichen es, die unterschiedlichen Methoden kennen zu lernen, zu üben und zu vertiefen.
- Dauer:** 2 Tage Aufbauseminar, jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
- Voraussetzung:** Keine, außer dem Wunsch eines leichteren Wiedereinstiegs in den Beruf!
- Investition:** Die Kosten des Seminars erfahren Sie auf Anfrage.
- Seminarort:** Das Seminar kann „In-House“ in den eigenen Räumlichkeiten oder als externe Trainingsmaßnahme über uns gebucht werden.
- Kontakt:** Auf www.ich-bin-dann-mal-erfolgreich.de sind alle Kontaktdaten zu finden.

* Die Verfasserinnen erlauben sich die Freiheit Wi(e)derstandsfähigkeit (als freie Übersetzung des Begriffs Resilienz) in falscher Rechtschreibung mit einem i(e) zu schreiben, weil es um das Wiederaufstehen und nicht um den Widerstand geht!