



## Resiliente Präventivmaßnahme von „Ich bin dann mal erfolgreich“

### „Mensch ärgere Dich nicht, oder...?!“

Ein Resilienzseminar für Führungskräfte oder Spezialisten und für Menschen, die eines von beidem noch werden wollen.

Das Spiel „Mensch ärgere Dich nicht!“ ist eines der erfolgreichsten Gesellschaftsspiele unserer Zeit. Aber, was hat das mit einem Seminar für Führungskräfte und Spezialisten zu tun?

Der Baustein „Mensch, ärgere Dich nicht, oder...?!“ der Seminarreihe „Resilienz“ von „Ich bin dann mal erfolgreich“ wendet sich an Führungskräfte und Spezialisten, die wissen, dass sie mehr Kompetenzen haben müssen, als nur Mitarbeiter- und Informationsgespräche zu führen. Die Spielidee von „Mensch, ärgere Dich nicht!“ ist einfach!

Wenn die Würfel richtig fallen, darf man an anderen vorbeiziehen und kommt schnell zum Ziel, manchmal kommt man aber auch nicht richtig vorwärts, oder wird vielleicht sogar rausgeworfen... Wer Führungskraft oder Spezialist werden will oder ist, will gewinnen!

Aber genau wie bei Gesellschaftsspielen ist es im (Berufs-)Leben mitentscheidend, wie man gewinnt und wie man „spielt“! Resiliente Menschen überstehen Krisen und gehen gestärkt aus ihnen hervor. Nehmen wahr, wann Stress auftritt und wissen damit umzugehen!

Resilienz, also die Wi(e)derstandsfähigkeit\*, kann ein Mensch lernen, das wissen wir aus vielen Studien. Gerade Gesellschaftsspiele sind eine wunderbare Übung, sich auf das Leben vorzubereiten - verlieren und gewinnen lernen.

Unverzichtbare Basis von gelingender Führung und Spezialisierung ist eine belastbare Beziehung zu den Mitarbeitern und Kollegen, genau wie Persönlichkeit, Leidenschaft, Vorbildfunktion, Kompetenzen, Disziplin, Loyalität...!

Es ist eine ständige Parallelherausforderung neben der Führungs- und Vorbildfunktion, auch allen anderen Rollen, sowohl beruflich als auch privat, gerecht zu werden.

Die Resilienzmethoden sind ein klarer Erfolgsfaktor für die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Sie werden inzwischen als grundlegende Bewußtseinskompetenz für unsere Gesellschaft und damit auch für unsere Wirtschaft gehandelt.

Es geht sogar so weit, das die Resilienz eine eigene große individuelle und gesellschaftliche Kompetenz in unserer heutigen Zeit ist.

Erfahren Sie wertvolle Ideen und Methoden - die verständlich, umsetzbar, praxisnah und immer motivierend von den beiden Trainerinnen, beide Führungskräfte und Spezialisten, vermittelt werden.



- Ziel:** Jeder Teilnehmer wird sein individuelles Erfolgsmuster herausarbeiten, damit Krisen nicht zu Stolpersteinen des Lebens werden, sondern als Chancen konstruktiver Entwicklung genutzt werden können.
- Seminarleiterinnen:** Angelika Wilkens  
(Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Gesundheitscoach) und  
  
Tanja Küpper-Schlotmann  
(Systemischer Coach, Vertriebs- und Motivationstrainerin)
- Methoden:** Mentale und körperliche Methoden werden adäquat für die Seminarteilnehmer ausgewählt und die 9 Resilienzfaktoren: **Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstregulation, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Körpersignale wahrnehmen und nutzen, Erholung und Bewegung, Zukunftsgestaltung** bilden die Basis für das Seminar!
- Dauer:** 2 Tage, jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
- Voraussetzung:** Keine, außer Führungsqualitäten und Spezialisierungen.
- 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](http://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!