

# Weiterführende Themen

## **Wohlbefinden und innere Balance mit Ayurveda & Resilienz** (Hugo H. Körbächer)

Das Seminar verbindet die Lehre des Ayurveda inklusive seiner wohltuenden Anwendungen mit den Schutzfaktoren des Resilienz-Modells

*4 Tage: Donnerstag, 06.12. – Sonntag, 09.12.2018*

*4 Tage: Donnerstag, 05.12. – Sonntag, 08.12.2019*

*Kosten: jew. 595 Euro + 210 Euro Ü/VP*

*5 Tage: Mittwoch, 10.04. – Sonntag, 14.04.2019*

*Kosten: 650 Euro + 280 Euro Ü/VP im Einzelzimmer*

## **So klappts! Veränderungen souverän meistern.**

(Sabine Horn)

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie es schaffen, Veränderungen bestmöglich zu meistern und Lebensfreude, Selbstvertrauen und Vertrauen zu finden

*Freitag, 21.09. – Sonntag, 23.09.2018*

*Kosten: 395 Euro + 140 Euro Ü/VP im Einzelzimmer*

## **Resilienz für Pflegeeltern – mit Resilienz leichter durch den Alltag** (Hugo H. Körbächer)

Die Mütter und Väter lernen in diesem Seminar die stärkenden Grundhaltungen kennen und können ihre persönlichen Anliegen vorbringen

*Samstag, 30.06. – Sonntag, 01.07.2018*

*Kosten: 190 Euro + 70 Euro Ü/VP im Einzelzimmer*

## **Resilienz für Praxisanleiter** (Hugo H. Körbächer)

Stärkung und Sicherheit für die zukünftigen Herausforderungen in der Praxisanleitung

*Sonntag, 02.09. – Dienstag, 04.09.2018*

*Montag, 25.03. – Mittwoch, 27.03.2019*

*Kosten: jew. 290 Euro + 140 Euro Ü/VP im Einzelzimmer*

## **Aloha Spirit & Resilienz – Liebe und Versöhnlichkeit leben** (Monika Gruhl)

Mit der stärkenden Lebensphilosophie der Hawaiianer und den Aspekten der Resilienz eine liebevolle und versöhnliche Lebenshaltung entwickeln

*Freitag, 26.04. – Sonntag, 28.04.2019*

*Kosten: 395 Euro + 140 Euro Ü/VP im Einzelzimmer*

## **Raus aus der Perfektionsfalle** (Hugo H. Körbächer)

Mit Resilienz das richtige Maß finden und entspannt mit sich selbst sein

*Freitag, 22.02. – Sonntag, 24.02.2019*

*Kosten: 395 Euro + 140 Euro Ü/VP im Einzelzimmer*

## **Zukunft gestalten – mit Resilienz in die 2. Lebenshälfte**

Das Resilienz-Training für alle, die bewusst und freudvoll ihre zweite Lebenshälfte gestalten wollen

*Freitag, 01.02. – Sonntag, 03.02.2019 (Margit Bieg)*

*Montag, 18.11. – Mittwoch, 20.11.2019 (Monika Gruhl)*

*Kosten: jew. 395 Euro + 140 Euro Ü/VP im Einzelzimmer*

## **Resilienz für Großgruppen**

Wir stellen Ihnen ein vielseitiges, dynamisches und spannendes Trainingsinstrument für die Personal- und Organisationsentwicklung vor. Sie können die Veranstaltung als Kick-off für Gruppen von ca. 30 bis zu 300 TeilnehmerInnen für sich in Anspruch nehmen.

## **Vorträge & Workshops**

Entdecken Sie das Thema Resilienz für Ihre Firma oder Organisation, inhouse oder auf Tagungen.

## **Weiterbildungen**

Bilden Sie sich fort in unseren Resilienz-Seminarreihen zum Resilienz-Coach- und -Trainer oder stärken Sie sich als Führungskraft in „Resilienz in der Führung“.

*Die nächste Weiterbildung „Resilienz in der Führung“ startet am Donnerstag, 07.02.2019*

*Die nächste Weiterbildung zum Resilienz-Coach und -Trainer startet am Donnerstag, 14.03.2019*

Weiterführende Informationen finden Sie unter:

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

Mit dem Erscheinen dieses Prospektes (03/2018) verlieren alle vorangegangenen Angebote ihre Gültigkeit.

# Über uns

Das Resilienz-Zentrum Osnabrück 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.



## **Monika Gruhl**

mg@resilienzzentrum.de  
Telefon: 0541/7509000

## **Hugo H. Körbächer**

hk@resilienzzentrum.de  
Telefon: 05447/1638

Neben 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.

## **Kundenbetreuung und Organisation**

im Resilienz-Trainings-Zentrum/Rondo Seminarhaus:



## **Conny Holtmann**

ch@resilienzzentrum.de  
Telefon: 05447/1638

## **Ernst Bach**

eb@resilienzzentrum.de  
Telefon: 05447/1638

## **Resilienz-Trainingszentrum**

im **Rondo Seminarhaus**

Große Straße 30, 49459 Lembruch

Telefon: 05447/1638

info@resilienzzentrum.de

www.resilienzzentrum.de

# Starke Strategien für schwierige Zeiten

## Resilienz-Training

Zur beruflichen Weiterentwicklung und Entscheidungsfindung

Zur Kompetenzerweiterung im privaten und beruflichen Umfeld

Zur Selbststärkung und Selbstklärung



Resilienz  
Zentrum

# Resilienz-Training

## Das Basistraining für Entwicklung und Stärkung Ihrer Resilienz

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

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die mit hoher Motivation in berufliche Aufgaben starten und sich nach einigen Jahren häufig am Ende ihrer Kräfte fühlen. Sie fragen sich, wieso einige KollegInnen mit den Anforderungen und Veränderungen besser zurechtzukommen scheinen.

Vielleicht reiben Sie sich in Ihrem privaten Leben auf zwischen unterschiedlichsten Anforderungen und Erwartungen, ohne wirklich zum Ziel zu kommen. Sie fragen sich, wie Sie es fertigbringen, nicht selbst auf der Strecke zu bleiben.

Vielleicht haben Sie schon einige Krisen gut gemeistert. Sie fragen sich im Nachhinein, wie Sie das eigentlich geschafft haben und ob es Ihnen auch in Zukunft wieder gelingt.

Im Resilienz-Training finden Sie Antworten auf diese Fragen. 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. Nicht jedem sind alle in die Wiege gelegt, aber jeder kann sie erlernen.

### Resilienz-Training

- Sie lernen das Resilienz-Modell als Ganzes und die sieben Faktoren kennen.
- Mit praktischen Übungen können Sie jeden dieser Faktoren gezielt trainieren.

Freitag, 08.06. – Sonntag, 10.06.2018  
(Hugo H. Körbächer)

Montag, 08.10. – Mittwoch, 10.10.2018  
(Monika Gruhl)

Freitag, 23.11. – Sonntag, 25.11.2018  
(Hugo H. Körbächer)

Montag, 04.02. – Mittwoch, 06.02.2019  
(Monika Gruhl)

Freitag, 21.06. – Sonntag, 23.06.2019  
(Hugo H. Körbächer)

Montag, 16.09. – Mittwoch, 18.09.2019  
(Monika Gruhl)

Freitag, 08.11. – Sonntag, 10.11.2019  
(Hugo H. Körbächer)

Kosten: je 360 Euro + 140 Euro Ü/VP im Einzelzimmer

# Ihr Nutzen – Ihr Gewinn

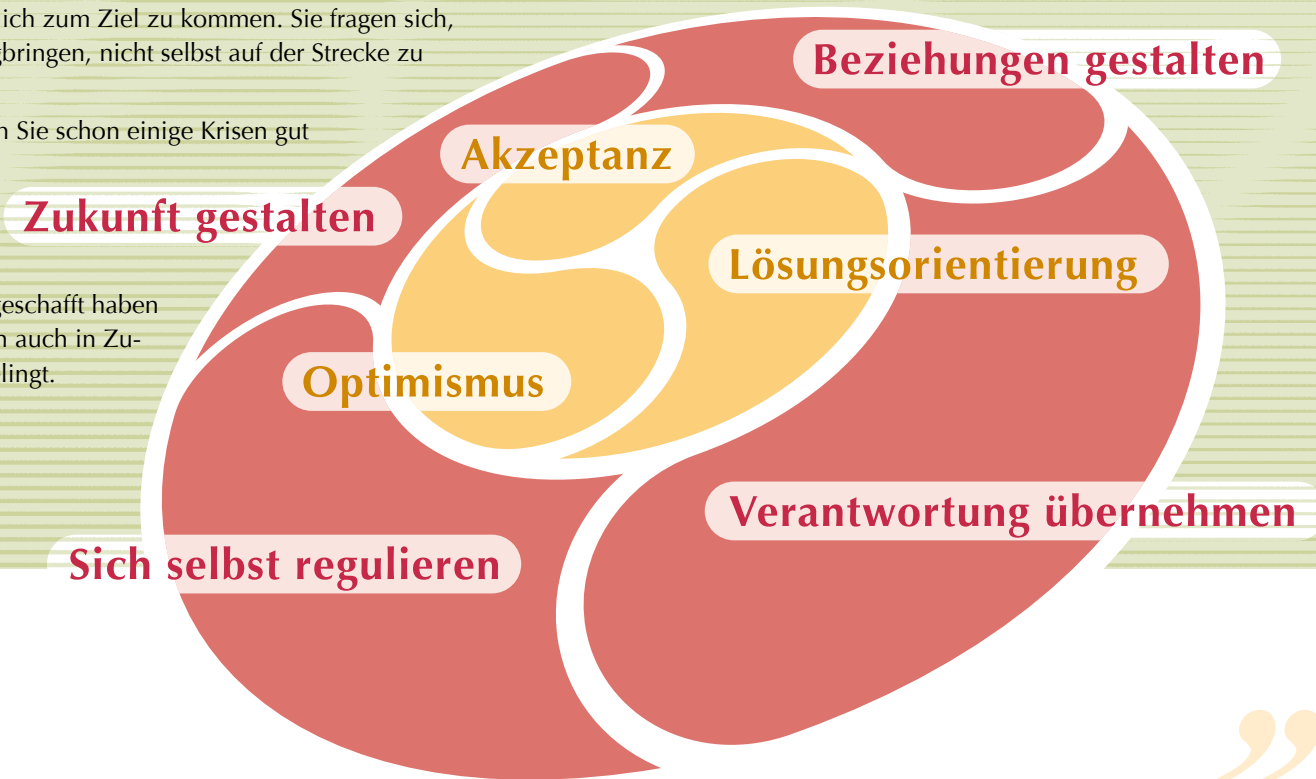
# Schwarz auf Weiß

- Sie verkraften widrige Umstände und Rückschläge.
- Sie überwinden Krisen und gewinnen daraus persönliche Stärke.
- Sie steuern Ihre Stimmungen und bringen sich in Balance.
- Sie gewinnen auch bei ständigen Veränderungen schnell wieder Kontrolle über die Situation.
- Sie reagieren flexibel auf Herausforderungen und finden Lösungen.
- Sie entwickeln verschiedene Strategien für Ihren persönlichen Erfolg.
- Sie erweitern Ihre Kernkompetenzen und Aufstiegsmöglichkeiten.
- Sie investieren in Ihre berufliche und persönliche Zukunft.
- Sie erkennen und beeinflussen die direkte Verbindung zwischen Resilienz und körperlichem, emotionalem und mentalem Wohlbefinden.

Zur Vertiefung der Seminarinhalte empfehlen wir diese Veröffentlichungen:



Sketchnotes zu jedem Resilienz-Aspekt:



„Resilienz ist die innere Stärke, mit der Menschen Krisen und schwierige Lebenssituationen so meistern, dass sie sogar gestärkt daraus hervorgehen.“