

Resilienz

die unsichtbare Kraft

Resilienz – was steckt dahinter?

Manche Menschen scheinen über eine unsichtbare Kraft zu verfügen, die sie auch in schweren Zeiten aufrecht und auf Kurs hält. Resilienz heißt diese psychische Widerstandsfähigkeit – jeder kann sie bis zu einem gewissen Grad erlernen.

Es gibt sie, die Helden des Arbeitsalltags, die selbst unter enormen Zeitdruck ruhig bleiben und für weniger nervenstarke Kollegen ein aufmunterndes Wort finden. Die Helden, die Kritik konstruktiv aufnehmen und die deutlich sagen können, was sie wann und wie im Rahmen der Unternehmenskultur brauchen.

Resiliente Menschen sind eher in der Lage, persönliche Rückschläge zu verkraften oder berufliche Krisen konstruktiv zu bewältigen – und sie gehen aus solchen Tiefs eher gestärkt als geschwächt hervor.

Resilienz ist vielfältig. Jeder einzelne Mitarbeiter verfügt über eine bestimmte Widerstandskraft, jedes Team und sogar das ganze Unternehmen.

Ein Resilienz Training trennt nicht zwischen Beruf und Privatleben. Es zielt darauf ab, die Widerstandskraft eines Menschen ganz allgemein zu erhöhen.

Das gesamte Angebot kann als **Digital- und/oder Präsenzveranstaltung** gebucht werden und dauert **1 Tag als Einzel- oder 2 Tage als Gruppenveranstaltung für 6 – 12 Teilnehmer**.

Diese Fortbildung kann **jederzeit beginnen**. Termine vereinbaren wir gerne in einem individuellen Erstgespräch.

Ihr Nutzen:

- Sie lernen die Säulen der Resilienz kennen.
- Sie werden souveräner und gelassener im Umgang mit „stürmischen Zeiten“.
- Sie loten Ihre Handlungsspielräume und Optionen optimaler aus.
- Sie wahren Ihre Grenzen und agieren mit realistischen Zielen.
- Sie erkennen Ihre Motivatoren und deren Einflüsse auf die Bewusstwerdung Ihrer Ziele.
- Sie lernen Möglichkeiten einer verbindenden Kommunikation kennen, um einschränkende Denk- und Verhaltensmuster abzulösen.
- Sie stärken Ihre Widerstandskraft und Ihren Ressourcenreichtum.

Für wen?

Im Rahmen dieser Fortbildung für Selbstzahler und Unternehmen stellen wir uns genau und gerne auf Sie persönlich ein – räumlich und zeitlich flexibel – deutschlandweit. Dieses **Seminar im Bereich der beruflichen und persönlichen Entwicklung** vermittelt Denk- und Verhaltensmethoden, die Mitarbeiter in kritischen privaten und beruflichen Entwicklungs- und Veränderungsphasen zunehmend stärken und die innere Balance zurückbringen.

Teilnahme

In einem kostenfreien Vorgespräch kann der Inhalt und Umfang Ihres ganz persönlichen Beratungsbedarfes individuell analysiert sowie an Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Ebenso besprechen wir den gewünschten Zeitpunkt wie auch Veranstaltungsort und -form und erstellen Ihnen auf dieser Basis ein individuelles Angebot. Vereinbaren Sie gerne über unser Kontaktformular einen Termin.

Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten

Es besteht die Möglichkeit einer anteiligen Förderung über den Bildungsscheck (BSK) oder die Bildungsprämie (BPE). Im Rahmen dieser Förderung können maximal 50% der Kosten, höchstens jedoch 500 € gefördert werden.

cultur|A - Ihr Partner für eine starke berufliche Zukunft

Wir sind ein anerkannter Bildungsträger und arbeiten intensiv mit Partnern aus der deutschen Wirtschaft, mit Arbeitgebern, Arbeitsagenturen, Jobcentern, kommunalen Trägern und anderen Kostenträgern zusammen.

Was uns ausmacht

Wir haben für Sie Berater und Trainer, die

- über viel professionelle Erfahrung und Methodenkompetenz verfügen,
- die Kunden bei der beruflichen Weiterentwicklung kompetent unterstützen können,
- den Kunden/die Kundin bei persönlichen Fragestellungen empathisch und wertschätzend begleiten,
- individuelle Bedürfnisse und Themen in den Mittelpunkt stellen,
- die Talente und Stärken der Kunden für neue Lösungsstrategien einsetzen,
- neue Möglichkeiten für Konflikt- und Problemlösungen aufzeigen,
- den Kunden/die Kundin motivieren, das eigene Leben (wieder) positiv und zukunftsorientiert zu gestalten.

Das ist uns wichtig

Die cultur|A steht für bedarfs- und kundenorientierte Beratungs-, Fort- und Weiterbildungsangebote und garantiert ein hohes Maß an Qualität in der Bildung. Bei der Entwicklung unserer Bildungsangebote berücksichtigen wir die Lage und die Entwicklung des Arbeitsmarktes, unterstützen unsere Kunden bei der Eingliederung in den regulären Arbeitsmarkt und bieten darüber hinaus Hilfestellungen bei der Entwicklung der eigenen Potentiale.

Standort

Unsere Schulungsräume befinden sich in der Nähe des Bonner Stadtzentrums. Sowohl der Rhein (2 Min.) als auch die Haltestellen Beethovenhalle (4 Min.), Wilhelmsplatz (4 Min.) und Bertha-von-Suttner-Platz (10 Min.) sind fußläufig gut erreichbar.

Wir verfügen über helle, freundliche und (technisch) gut ausgestattete Räume, die eine angenehme und konstruktive Gesprächsatmosphäre ermöglichen.

Technische Voraussetzungen

Einige unserer Maßnahmen werden teilweise oder ganz in digitaler Form durchgeführt und wären somit an diesen Tagen standortunabhängig. Um an unseren digitalen Veranstaltungen teilzunehmen, benötigen Sie lediglich einen betriebsbereiten PC, Laptop oder ein vergleichbares Gerät mit Kamerafunktion sowie eine stabile Internetverbindung an Ihrem heimischen Arbeitsplatz. Über das zum Einsatz kommende Kommunikationstool werden wir Sie zeitnah informieren, so dass Sie im Vorfeld in Ruhe alle notwendigen Vorkehrungen treffen und einen Testlauf starten können.

Qualität wird bei uns großgeschrieben

- zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 durch die Dekra
- zugelassen nach den Anforderungen der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung (AZAV) durch die Dekra

