



Gesundheit & Persönlichkeitsentwicklung

# Resilienz und persönliches Stressmanagement – MA Basis



Erfahre im vertraulichen Kolleg\*innen-Kreis wie du Stress besser bewältigst und bestimme deinen individuellen Standpunkt auf der „Resilienzlandkarte“, um deine Resilienz nachhaltig zu stärken.

## Das erlebst Du in diesem Workshop/ Seminar für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

*Unser zweitägiges Training macht Lust auf Wachstum und darauf Dinge zu bewegen. Wir laden dazu ein, eine klare Position zu finden und Möglichkeiten auszuprobieren, wie Du anders mit „Stressoren“ umgehen kannst. Insbesondere geht es um eine Standortbestimmung für mehr Handlungsfähigkeit und gezielte Übungen um nachhaltig für Entlastung zu sorgen. Im Zentrum der Arbeit steht die sog. Resilienzlandkarte.*

- **Stress Trias** – Auslösereize und Stressverstärker
- **Energiefass**– Energiequellen und -räuber
- „Psychologische Sicherheit“ und das **S.A.F.E.T.Y Model** – Was braucht es für Top-Performance in Teams?
- **Stress & Hirn** - Stressreaktionen und Wirkweise von Stress, relevante Hirnareale und neurowissenschaftliche Erkenntnisse
- **Resilienzlandkarte** – zentrale, individuelle Aspekte für einen gesünderen Umgang mit Stress

## Besonders empfohlen für:

*Der Workshop wendet sich vor allem an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Schlüsselpersonen, die bewusst an den Themen Resilienz, Gesundheit und förderlicher Umgang mit Stress arbeiten möchten. Insbesondere durch den vertrauensvollen Austausch in der Gruppe, werden bewährte Lösungsansätze erarbeitet bzw. geteilt (Best Practice).*

*Ausgewählte Quellen/ Hintergründe*

- **Gesundheit in der Arbeitswelt 4.0 (AOK)**  
<https://www.aok.de/fk/niedersachsen/gida/epaper/gida-4-0-abschlussbericht.pdf>
- **Aktuelle Herausforderungen im Bereich Resilienz** (Video) <https://youtu.be/FyvRhT7IQ-o>
- **Veränderte psychische Gesundheit durch Covid19**  
[https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/8995/JoHM\\_S7\\_2021\\_Psychische\\_Gesundheit\\_Erwachsene\\_COVID-19.pdf?sequence=4](https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/8995/JoHM_S7_2021_Psychische_Gesundheit_Erwachsene_COVID-19.pdf?sequence=4)

## Mehrwerte:

- Wissenschaftlich fundierter Resilienz Pre- und Post-Test
- Eigene Stressoren (Stress-Trias) frühzeitig erkennen
- Auswirkungen von Stress/ Beanspruchung besser verstehen und vorbeugen
- Reflexion der persönlichen Auswirkungen von Stress
- Umgang mit persönlichen Ressourcen, die Kraft geben und das Stresserleben reduzieren
- Persönliche Resilienzlandkarte inklusive Standortbestimmung und Handlungsschwerpunkten
- Gezielter Austausch und spezifische Übungen zum Transfer in den Arbeitsalltag

**Kontaktieren Sie uns gerne:**  
Frieder.ittner@level4learning.com  
Tel.: +49 151/ 40518340  
www.b-hero.de

**Authentisch  
Mutig  
Klar**

## Agenda:

### Tag 1

#### Standortbestimmung und theoretische Grundlagen

- Definition von Stress, Resilienz, Achtsamkeit
- Unterscheidung EU- und DIS-Stress; Wirkung
- Neurowissenschaftliche Grundlagen
- Energiespender und Energie-Räuber
- Die persönliche Resilienzlandkarte
- Stress-Trias nach Kaluza
- Wie entsteht Sicherheit? (S.A.F.E.T.Y Ansatz)
- Praktische Übungen zum Umgang mit Stress
- Stress und Achtsamkeit;
- Biological Primetime (Energielevel im Tagesverlauf)
- Resilienz Test 2

### Tag 2

#### Persönliche Muster & Prägungen erkennen und nutzen

- Arbeit mit Methoden wie BodyScan oder Meditation
- Meine Lebenslinie – individuelle Muster, Glaubenssätze und Stressverstärker/ Stressverminderer
- Future Pace – Maßnahmenplan für die nächsten 6 Monate und Verankerung im Alltag
- Ressourcen-Dusche; persönliche Stärken annehmen
- Circle of Influence

#### Online Follow Up (0,5 Tage), ca. 4 Wochen nach WS

- Fertigstellung der persönlichen Resilienzlandkarte
- Arbeit an konkreten Herausforderungen für den Transfer in den Alltag
- Soll- Ist Vergleich der aktuellen Situation

## Trainer:



**Frieder Ittner**  
Gesundheit ist eine  
Entscheidung



**Elke Kleinknecht**  
Da es förderlich für die Gesundheit  
ist, habe ich beschlossen glücklich  
zu sein.



**Marco Schulz**  
Selten ein Schaden,  
wo kein Nutzen!

## Alles auf einen Blick:

### Preise und Leistungen:

Tagessatz nach individueller Vereinbarung  
400 Euro zzgl. MwSt. Pauschale für Vor-  
und Nachbereitung inkl. Dokumentation

In der Dokumentation enthalten:

Online Fragebogen, Seminarunterlagen,  
Vertiefungsmaterial zur Nachbereitung und  
Videoimpulse.

### Übersicht:

Teilnahmebestätigung  
Resilienz &  
Pers. Stressmanagement Basis

Gruppengröße:

6- 16 Personen

Location:

Seminarort nach Kundenwunsch

Empfehlung: Hotel, ruhige Atmosphäre

# Komm in Deine Kraft. Jetzt!