

Seminar

Train-the-Trainer: Resilienz-Intensiv-Training

Dozenten:

Sabine Jansen
Resilienz erleben!

Termin:

22.11. – 24.11.2019

Cooperative. Leadership. Development.

Diese Veranstaltung richtet sich an:

Trainer und Dozenten der ADG

Erfolgsfaktor Resilienz!

Resilienz ist Lebenskompetenz, ein Synonym für innere Stärke, Flexibilität und Widerstandskraft. Das zweitägige Resilienz-Intensiv-Training bietet Ihnen eine sehr effektive und kompakte Möglichkeit, Ihre persönliche Resilienz nachhaltig zu stärken. Resilienz zu erleben steht dabei im Mittelpunkt – verbunden mit dem Ziel, Ihre Stärken weiter auszubauen, Stolpersteine im Alltag rechtzeitig zu erkennen, mit Belastungen konstruktiv umzugehen, Handlungsspielräume zu nutzen und in turbulenten Zeiten schneller wieder in Balance zu kommen. Das Ergebnis ist ein spürbarer Gewinn an Zufriedenheit und Lebensqualität!

Ihr Nutzen:

- Sie lernen die Resilienz-Faktoren von A (wie Akzeptanz) bis Z (wie Zukunftsorientierung) kennen.
- Sie reflektieren Ihre aktuelle Lebenssituation.
- Sie entwickeln ein Gespür für mehr Achtsamkeit im Alltag.
- Sie tanken Kraft und innere Stärke.
- Sie entwickeln neue Denk- und Verhaltensweisen.
- Sie erkennen Ihre Veränderungswünsche und definieren Ihr stimmiges Ziel.
- Sie planen passende Schritte für eine erfolgreiche Umsetzung.
- Sie nehmen resiliente Impulse in Ihren Trainingsalltag mit.

Inhaltsschwerpunkte:

- Zum Einstieg: Informatives rund um das Thema Resilienz
- Auf einen Blick: Aktuelle Rollen und Aufgaben im Leben
- Das Leben in Form bringen: Die persönliche Timeline
- Die Pflege des persönlichen Energiehaushalts: Energieräuber entlarven – Kraftquellen entdecken
- Grenzen setzen! Sich selbst und anderen
- Den Druck im Alltag minimieren: Innere Antreiber identifizieren und ausbalancieren
- Aus Veränderungswünschen ein stimmiges Ziel entwickeln (nach ZRM / Zürcher Ressourcenmodell)
- Mit Achtsamkeit den Alltag gestalten

Ablauf:**1. Tag**

Beginn des Workshops ist am Freitag um 17:00 Uhr auf Schloss Montabaur mit anschließendem Abendessen ab 20:00 Uhr in unserem Restaurant „Kroli am Markt“ – seien Sie unsere Gäste!

2. Tag

Workshop von 09:00 bis 17:00 Uhr auf Schloss Montabaur

3. Tag

Workshop von 09:00 bis 17:00 Uhr auf Schloss Montabaur

Organisatorisches

Ihre Dozenten:

Sabine Jansen ist zertifizierte Resilienz- und Businesscoach. Die Stärkung persönlicher Kompetenzen im Umgang mit Herausforderungen und Veränderungen in Zeiten ständigen Wandels steht im Mittelpunkt ihrer Seminare und Trainings. Ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und Systemischen Coach, sowie ihre langjährige Berufserfahrung im Bereich Private Banking einer Genossenschaftsbank bilden die Basis für ihre lebendigen und praxisorientierten Veranstaltungen.

Fax-Anmeldung 02602 14 95-500

Termin:

22.11. - 24.11.2019

Anmelde-Nr.:

SB119-0332

Preis:

EUR 1.290,- für Mitglieder der ADG/des Fördervereins
EUR 1.290,- für Nicht-Mitglieder

Diese Veranstaltung kann auch in Ihrer Region angeboten oder als Qualifizierungsmaßnahme direkt in Ihrem Haus durchgeführt werden

Train-the-Trainer: Resilienz-Intensiv-Training

Name, Vorname

Position

E-Mail Teilnehmer

E-Mail Hauptansprechpartner

Institut

Telefon Teilnehmer

Straße/Postfach

Zugangskennung VR-Bildung

PLZ/Ort

Datum Unterschrift und Stempel

Wir buchen Ihnen automatisch ab dem Vorabend der Veranstaltung ein Zimmer im Hotel inklusive aller zusätzlichen Leistungen. Hotel Schloss Montabaur verfügt über drei Zimmerkategorien*. Bitte kreuzen Sie Ihre bevorzugte Wahl unbedingt an.

Die aktuellen Zimmerpreise finden Sie online unter: www.adgonline.de/adg-hotelpreise. Wir setzen alles daran, Ihnen nach Verfügbarkeit Ihre Wunschkategorie zu optionieren.

Wenn Sie nicht am Vorabend anreisen oder gar keine Übernachtung benötigen, kreuzen Sie dies bitte an:

Standard Comfort Superior

keine Vorabendanreise keine Übernachtung

Mit welchem Verkehrsmittel werden Sie anreisen?

Bahn PKW PKW-Mitfahrer

In welcher Form möchten Sie gerne Ihre Seminarunterlagen und Skripte erhalten?

analog (ausgedruckt) digital

*Bei Übernachtung in externen Hotels gelten diese Zimmerkategorien nicht.

Ansprechpartner für inhaltliche Fragen

Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch gerne für weitergehende Fragen oder Informationen zur Verfügung.

Teresa Görg
B.A.

Produktmanagerin für: Coaching, Führung und Training

T: (02602) 14-279

F: (02602) 1495-279

teresa_goerg@adgonline.de

Anmeldung/organisatorische Fragen

Servicecenter Seminare

T: (02602) 14-500

F: (02602) 1495-500

service@adgonline.de

Akademie Deutscher Genossenschaften ADG

Schloss Montabaur | 56410 Montabaur

www.adgonline.de

Ein Angebot im Rahmen des ADG-Jahresprogramms 2019