

# Termine & Infos

## Zielgruppe

Selbstständige, Unternehmer, Führungskräfte

## Termine

### Basismodul

Tag 1: 17.10.2017 | Tag 2: 16.11.2017

### Aufbaumodul

Tag 1: 18.01.2018 | Tag 2: 23.02.2018

Jeweils 9.00 – 18.00 Uhr

## Seminargebühr

|               |                            |
|---------------|----------------------------|
| Basismodul    | 890,00€ zzgl. ges. MwSt.   |
| Aufbaumodul:  | 890,00€ zzgl. ges. MwSt.   |
| Beide Module: | 1.650,00€ zzgl. ges. MwSt. |

-Die Teilnahme am Aufbaumodul setzt das Basismodul voraus-

## Anmeldung

mail@claudia-elsaesser.de oder info@soehner-krieg.de

**Anmeldeschluss: 15.9.2017**

## Tagungshotel

### Schloss Heinsheim

Gundelsheimer Str. 38  
74906 Bad Rappenau  
www.schloss-heinsheim.de  
Tel: 07264 - 95030

Tagungspauschale: 55,00€ pro Tag

Im Hotel steht ein begrenztes Zimmerkontingent zum Preis i.H.v. 94,00€ zur Verfügung.

# Ihre Referentinnen



Claudia Elsässer

mail@claudia-elsaesser.de  
www.claudia-elsaesser.de

- ❖ Resilienz Trainerin | Business Coach | Karriere Coach
- ❖ Beraterin für Burnoutprävention & Stress
- ❖ Wirtschaftsmediatorin & Konfliktcoach



Sibylle Söhner-Krieg

info@soehner-krieg.de  
www.soehner-krieg.de

- ❖ Resilienz Trainerin | Business Coach | Karriere Coach
- ❖ Dipl. Betriebswirtin | Bankkauffrau

## Unsere Arbeitsweise

Wir arbeiten ganzheitlich mit Übungen zur Umsetzung im Alltag sowie am individuellen Bedarf der Teilnehmer ausgerichtet. Neben Impulsvorträgen erwartet Sie Einzel- und Kleingruppenarbeit. Wir schaffen Klarheit über Ursache und Wirkung Ihres Führungsverhaltens. Dabei sensibilisieren wir für den achtsamen Einsatz eigener Ressourcen.

# Resilienz

Ihr Schlüssel zu  
Erfolg & Lebensqualität



Wir können den Wind nicht ändern,  
aber wir können die Segel anders setzen.

Aristoteles

## Workshop

Basismodul: 17. Oktober & 16. November 2017

Aufbaumodul: 18. Januar & 23. Februar 2018

# Ihr Nutzen

## Das Resilienztraining

- ❖ fördert Erfolg und Lebensqualität - beruflich wie privat
- ❖ schafft Entlastung
- ❖ fördert Ihre souveräne Selbststeuerung & Stressresistenz
- ❖ aktiviert Ihre Kraftquellen und Ressourcen
- ❖ erweitert Ihre Wirkungs- und Handlungsspielräume als Führungskraft
- ❖ stabilisiert Sie für Zeiten mit enormem Druck
- ❖ fördert Ihre Leistungsfähigkeit und erhält Ihre Gesundheit
- ❖ stärkt Sie umfassend in Ihrer Führungsaufgabe

# Basismodul Dauer 2 Tage

## Alltagsstürme souverän steuern

- ❖ Stress bewältigen – Leistung bringen – Gesundheit wahren: Zusammenhänge ganzheitlich verstehen
- ❖ Standortbestimmung und Resilienz Check
- ❖ Kräftehaushalt kennen und aktivieren
- ❖ Innere Antreiber situativ steuern
- ❖ Umgang mit Grenzen
- ❖ Mit Prägungen und Mustern im Führungskontext bewusst umgehen
- ❖ Innehalten – die Macht der Achtsamkeit
- ❖ Verantwortung für Selbstführung übernehmen

# Aufbaumodul Dauer 2 Tage

## Segel aktiv setzen

- ❖ Raus aus dem Hamsterrad
- ❖ Unter Stress performen
- ❖ Wirkungsweise persönlicher Kommunikation bewusst gestalten
- ❖ Werte im Führungsalltag verankern
- ❖ Verantwortung übernehmen – Beziehungen gestalten – Handlungsspielräume nutzen: Zusammenhänge ganzheitlich verstehen
- ❖ Standortbestimmung im Team
- ❖ Potenziale entdecken und effizient nutzen
- ❖ Konflikte aktiv klären



## Was ist Resilienz?

Resilienz ist ein Kompetenzbündel von Fähigkeiten, äußere Einflüsse flexibel und kraftvoll zu steuern. Resilienz steht für Widerstandskraft und innere Stärke, um an Herausforderungen und Krisen zu wachsen. Gerade in unserer dynamischen und komplexen Welt schenkt sie Führungskräften als Schlüsselkompetenz Entlastung, Klarheit, Orientierung und Stabilität.



## Ziel des Basismoduls

.... ist, für den fordernden Führungsalltag schnell Entlastung zu schaffen. Basis hierfür ist, sich selbst gut zu kennen und daraus Handlungsoptionen zu entwickeln – Ihr erster Schritt in die bewusste, achtsame Selbststeuerung für eine gelungene Mitarbeiterführung.

Sie erlangen Kenntnis darüber, wie sich Ihr Verhalten unter zunehmendem Druck verändert, wie Stress wirkt und Sie Ihre Gestaltungsmöglichkeiten gezielt nutzen.



## Ziel des Aufbaumoduls

.... ist, durch eine verstärkte Selbstreflexion den eigenen Führungsalltag sowie Beziehungen klar und konstruktiv zu gestalten. Durch Ihre bewusste und autonome Selbstführung und aus einer gestärkten Mitte heraus, führen Sie Ihr Leben, Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen erfolgreich und resilient.

Sie sind in der Lage durch Ihr Führungsverhalten die Leistungsfähigkeit Ihres Teams zu stärken, um dem Spannungsfeld moderner Herausforderungen gemeinsam gewachsen zu sein.