

# Ihre Trainerinnen



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 und Entlastung für Ihre täglichen Anforderungen und sensibilisieren Sie für den achtsamen Einsatz Ihrer Energie und Ihren Fähigkeiten.

**Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Führungsverantwortung

**Anmeldung und weitere Infos:** mail@claudia-elsaesser.de oder info@soehner-krieg.de

# Resilienz

Ihr Schlüssel zu  
Leistung & Lebensqualität



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

Aristoteles

## Workshop Angebot

# 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
- ❖ erweitert Ihre Wirkungs- und Handlungsspielräume beruflich wie persönlich

# 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



## Was ist Resilienz?

Resilienz ist eine persönliche Kompetenz mit der Fähigkeit, äußere Einflüsse flexibel und kraftvoll zu steuern. Sie steht für Widerstandskraft und innere Stärke, um an Herausforderungen und Krisen zu wachsen. Gerade in unserer dynamischen und komplexen Welt schenkt sie Menschen als Schlüsselkompetenz Entlastung, Klarheit, Orientierung und Stabilität.



## Ziel des Basismoduls

...ist, für den fordernden Arbeitsalltag 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. Sie erhalten erste Werkzeuge um Ihre Resilienz auszubauen und ihr (Arbeits-) Leben selbstbestimmt und gesund zu steuern.