

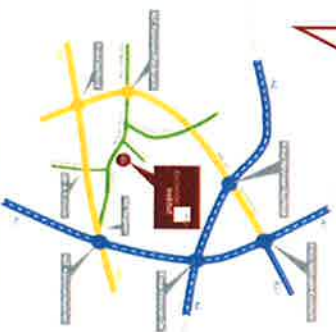
RESILIENZ

Kirchröder
Institut

GESUNDHEITSCACHING
ORGANISATIONSBERATUNG
SUPERVISION



Kontakt/Wegbeschreibung



Kirchröder
Institut

Kirchröder Institut
Kirchröder Straße 46
D-30559 Hannover
Ansprechpartner Jürgen Speidel und Kristina Hasenpuck

Phone 0511 95498 50
fax 0511 95498 52
mail info@kirchroeder-institut.de
internet www.kirchroeder-institut.de

Träger Diakoniewerk Kirchröder Turm e.V.

Veranstaltungsort:

Kirchröder Institut, Kirchröder Str. 46, 30559 Hannover
Tel: 0511/95498-0, info@kirchroeder-institut.de

Spar- und Kreditbank Bad Homburg
BLZ 500 921 00, Kto.-Nr. 15 10 33
IBAN: DE32 5009 2100 0000 1510 33
BIC GENODE51BHH2
Träger: Diakoniewerk Kirchröder Turm e.V.

Seminarkosten: EUR 295,00

Termin. 18. – 19. März 2016

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Hauptbahnhof gehen Sie bitte zum Ausgang Ernst-August-Platz. Dann geradeaus in die Fußgängerzone, bis zur U-Bahnstation „Kröpcke“ (400 m). Mit der Linie 5 nach Arenten bis Haltestelle „Bleekstraße“, dann ca. 100 m entgegen der Fahrtrichtung gehen. Das Kirchröder Institut liegt auf der rechten Seite.

KIRCHRÖDER INSTITUT

SEMINARANGEBOT

Resilienz

Endlich raus aus dem
Hamsterrad!



Kirchröder
Institut

GESUNDHEITSCACHING
ORGANISATIONSBERATUNG
SUPERVISION

RESILIENZ – RAUS AUS DEM HAMSTERRAD TERMIN UND REFERENT

Endlich raus aus dem Hamsterrad!

Resilienz kann man lernen!

Unser (Arbeits)leben ist schnell, unübersichtlich, komplex und chancenreich zugleich geworden. Die Vielschichtigkeit der Anforderungen und die Geschwindigkeit fordern von uns ein Gegengewicht aus Ruhe und Ausgeglichenheit. Diese kann nur aus uns selbst kommen.

Das HBT Human Balance Training ist eine klar strukturierte Methode, die einen Weg zu mehr innerer Stärke und Flexibilität zeigt. Sie ist ganzheitlich und bezieht Körper, Geist, Gefühle und den Verstand mit ein. Innere Beweglichkeit, Gelassenheit und eine optimistische Grundhaltung sind Bausteine dorthin. Um auch in diesen schwierigen Situationen aus dem Hamsterrad auszusteiern und unser Ruder des Lebens in der Hand zu behalten, brauchen wir neue Einstellungen und ein neues Verhalten.

Resilienz ist die psychische Fähigkeit, mit hohem Druck, Krisen und Umbrüchen gut umzugehen und sogar daran zu wachsen. Neue Ergebnisse der Forschung belegen, dass die Fähigkeit trainiert werden kann – und das nicht nur in jungen Jahren.

INHALTE UND ZIELE

- Bewusstheit über eigene Ressourcen und Grenzen
- Klarheit über eigene Bedürfnisse und Rollen
- Voraussetzung von Leistungsfähigkeit—Geben und Nehmen ins Gleichgewicht bringen
- Kompetente Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit
- Innere Stabilität in Zeiten stetiger Veränderung
- Überprüfung und Weiterentwicklung gewohnter Denk- und Handlungsweisen
- Der achtsame Umgang mit sich selbst
- Genaue Standortbestimmung der persönlichen Situation, beruflich und privat
- Ziele und Visionen

Zielgruppe:

Mitarbeiter, die ihr Resilienzpotential entdecken und stärken wollen.
Trainer-Input, praktische erfahrungsorientierte Übungen sowie Austausch zu zweit und in der Gruppe.

Kosten: (zahlbar bis 15. Februar 2016)

Seminar: EUR 295,00 pro Person

Zeiten:

Freitag, 18. März: 10:00–18:30 Uhr

Samstag, 19. März: 09:00–18:00 Uhr

Bei Stornierung bis 6 Wochen vor Seminarbeginn sind 30 % des Seminarpreises zu zahlen. Bei späteren Stornierungen 75 % und bei Nichtbeanspruchung ohne vorherige Absage die volle Seminargebühr. Die Anmeldung kann auf einen Ersatzteilnehmer übertragen werden. Der Veranstalter behält sich vor, das Seminar jederzeit abzusagen und zahlt dann die Gebühr zurück. Weitere Ansprüche werden ausgeschlossen.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet alle Fortbildungunterlagen, Zertifikat sowie Bereitstellung von einem kleinen Imbiss und Getränken (kein Mittagessen während des Seminars). Bei der Suche nach einer Übernachtungsmöglichkeit sind wir gerne behilflich. Fortbildungspunkte werden erteilt von der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen/Bremen.

Seminarleitung:

Norbert Röhnau

HBT-Businesscoach und

Resilienztrainer,

Therapeut und Pädagoge,

Göttingen

info@norbert-roennau.de

www.norbert-roennau.de



Anmeldung Resilienz

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Beruf

Datum, Unterschrift

Seminarkosten: EUR 295,00

18.-19: März 2016

**Kirchröder
Institut**

GESUNDHEITSCOACHING
ORGANISATIONSRATUNG
SUPPROVISION