



◆ Ready for Growth ◆

Stark im Umgang mit Stress und Herausforderungen!

Resilienz ist das Immunsystem der Seele. Gerade in einer Zeit, die von immer schnelleren Veränderungen und einer Fülle an beruflichen und privaten Herausforderungen geprägt ist, ist seelische Widerstandskraft besonders wichtig. Sie trägt zur Gesunderhaltung bei!

Genauso wie Muskel im Fitnessstudio, können wir unsere seelische Widerstandskraft aufbauen. Durch gezieltes Resilienz Training erlernen Sie einen besseren Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen. Krisen begegnen Sie gestärkt!

◆ Teamtag Resilienz

Dieser Team-Workshop vermittelt Wissen zu Stress, und den Möglichkeiten diesem durch Resilienz zu begegnen. Die Teilnehmenden erlernen neue Fähigkeiten und Handlungsoptionen für den Alltag.

- **Input** zu Stress Management und den sieben Säulen der Resilienz
- **Deep-dive** zu drei ausgewählten Resilienzfaktoren, z.B.:
 - Akzeptanz
 - Rollenklarheit
 - Lösungsorientierung
- **Einzel- und Gruppenübungen**
- **Reflektion** und **Austausch** im Team
- Ableitungen von **konkreten Handlungsoptionen** für den Alltag

◆ Modulares Gruppentraining

Dieses Online-Gruppentraining stärkt die individuelle Resilienz über einen Zeitraum von 10 Wochen. In 90 Minuten pro Woche trainieren die Teilnehmenden ihre persönliche Resilienz!

- **Standortbestimmung:** Wie ausgeprägt sind die Resilienzfaktoren bei mir?
- **Online-Module** zu den Säulen der Resilienz, u.a.:
 - Akzeptanz
 - Optimismus
 - Eigenverantwortung
- Aufbau von **Wissen** und **Fähigkeiten**
- Praktische **Einzel- und Gruppenübungen**
- **Reflektion** und **Austausch**
- Wöchentlicher **Transfer in den Alltag**

⊕ **Zusätzlicher Fokus:** Selbstmitgefühl & Achtsamkeit



Wir haben bereits zweimal das „10-wöchige Resilienz-Training zur seelischen Widerstandsfähigkeit“ mit Frauke Puttfarcken durchgeführt.

Das Training ist absolut authentisch und sehr empfehlenswert. Frauke vermittelt die Inhalte mit großer Leidenschaft und geht individuell auf jeden Teilnehmenden ein. Wer sich darauf einlässt, profitiert enorm bei vielen persönlichen und beruflichen Herausforderungen.

Fraukes freundliche und kompetente Art schafft eine angenehme Lernatmosphäre, die zur aktiven Teilnahme motiviert. Liebe Frauke, danke für deinen wertvollen Beitrag bei Stepstone!

Katrin Ziwes., Programme Manager Learning & Development, The Stepstone Group GmbH