

**NORBERT RÖNNAU (LEITUNG)**Businesscoach und Resilienztrainer,   
Heilpraktiker für Psychotherapie

TERMIN  
31. Oktober – 2. November 2014  
Freitag 17 Uhr bis Sonntag 16 Uhr

ORT  
VNB., Nikolaistr. 1C (Seiteneingang), Göttingen

KURSGEBÜHR350 € (inkl. 19% MwSt.)

**- Fähigkeiten in Interaktion mit der Umwelt:**z.B. klare Kommunikation mit anderen, Grenzen setzen und akzeptieren, Zugehörigkeitsgefühl, Umgang mit Konflikten

**- Umgebungsbezogene Faktoren:**   
z.B. Einbindung im Team, Tagesstruktur (Pausen), Arbeitsanforderungen, Rollen

**Wie gehen wir vor?**

Im Resilienztraining untersuchen Sie Ihre Situation auf allen drei Ebenen. Im nächsten Schritt formulieren Sie für sich ein klares und messbares Ziel. Mit meiner Hilfe entwickeln Sie pragmatische und handfeste Schritte, um Ihre Resilienz zu stärken.

Dabei arbeite ich ganzheitlich – ich beziehe Körper, Verstand, Gefühl und Seele mit ein.

Zentral in meinem Resilienztraining ist die **Konzentration auf Ihre Ressourcen.** Wenn Sie spüren, worauf Sie in Ihrem Leben bauen können, was Ihnen Kraft, Mut oder Zuversicht gibt, dann sind Sie auf einem guten Weg. So wird Resilienztraining aktive und nachhaltige Burnout-Prävention

Resiliente Menschen sind in der Lage, auf schnell wechselnde Situationen und Problemstellungen flexibel zu reagieren. Symbol dafür ist das Stehaufmännchen.

Resilienz ist eine Mischung aus „harten“ und „weichen“ Faktoren und entsteht auf   
3 Ebenen:

**- Individuelle Ressourcen und Eigenschaften:**   
Z.B. innere Haltung, Kenntnis der eigenen Stärken und Schwächen, Zielorientierung, Selbstakzeptanz

**Resilienz ist die Fähigkeit, Schaffenskraft und innere Ruhe zu erlangen und zu erhalten, auch wenn hohe Leistung verlangt wird und** **der Arbeitstakt schnell ist.**



ANMELDUNG:

Bitte fordern Sie das Anmeldeformular an oder laden es sich herunter

SCHRITTE NACH VORN