

Resilienz – Wirksames Stärken der persönlichen Widerstandskraft (RES-01)

Hintergrund	<p>In immer kürzeren Zyklen verändert sich unsere Arbeitswelt, sie wird zunehmend komplexer und schnelllebig. Vielfältige Veränderungen wirken mit wachsender Dynamik auf jeden Einzelnen ein. Hinzu kommen persönliche Schicksalsschläge, Krisen und schwierige Lebenssituationen. All das benötigt viel Energie.</p> <p>Das notwendige Wiederaufladen der individuellen Energiespeicher gelingt Menschen in sehr unterschiedlichem Maße: Der eine schüttelt negative Erlebnisse und bedrohliche Informationen ab und wendet sich der nächsten Herausforderung zu. Der andere kommt nach einem Tiefschlag aus seinem emotionalen Tal kaum wieder heraus, „knabbert“ endlos lange an einer Situation, zweifelt an sich und „verzweifelt“ schließlich.</p> <p>Die Fähigkeit des Einzelnen, nach Rückschlägen wieder aufzustehen, ist also unterschiedlich ausgeprägt. Diese psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) wird in der Kindheit erlernt, kann aber ein Leben lang weiterentwickelt, gestärkt und gezielt trainiert werden.</p>
Ziel	<p>Das Seminar hilft den Teilnehmenden, ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken. Sie lernen, ihr Verhalten und ihre Handlungsmuster im Umgang mit schwierigen Situationen und Krisen zu reflektieren, erhalten vielfältige Inputs zum Themenkreis Resilienz und Stress sowie konkrete Anregungen für das Verändern des eigenen Verhaltens. Sie lernen Werkzeuge und Methoden kennen, um künftig besser mit Belastungen und Risiken umgehen zu können.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Resilienz: Das Stehaufmännchen-Prinzip• Erkennen individueller Stressfaktoren sowie des aktuellen Belastungszustandes• Anforderungen der heutigen Arbeitswelt und Konsequenzen für gesundheitsförderndes Verhalten• Biologisches Hintergrundwissen zum Thema Stress / Resilienz auf neurologischer Grundlage• Impathie / Körperscan als sinnvolle Grundlage für alle weiteren Techniken• Umgang mit "schwierigen" Menschen (Einstellung und Hinweise zur Gesprächsführung)• Methoden zur Ressourcenstärkung• Techniken zum Belastungsabbau• Zeitmanagement-Techniken• Verlauf von Krisen• Säulen der Resilienz als Schlüssel für mehr innere Stärke Grundhaltungen: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung Fähigkeiten: Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Netzwerkorientierung, Zukunftsorientierung• Übungen zu den Grundhaltungen und Fähigkeiten des Resilienz-Ansatzes• Ableiten individueller Veränderungsmaßnahmen
Zielgruppe	<p>Führungskräfte aller Verantwortungsebenen, Projektleiter, Teilprojektleiter, Mitarbeitende</p>
Methoden	<p>Seminar: Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Fallstudien, Diskussionen, Fallberatung Coaching: individuelles Transfer-Coaching per Telefon oder Videokonferenz (optional zubuchbar)</p>
Teilnehmende	<p>Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf maximal 10 begrenzt.</p>
Termine	<p>22. + 23.01.2026 - Berlin 04. + 05.05.2026 - Braunschweig 25. + 26.11.2026 - Halle / Leipzig 18. + 19.03.2026 - Halle / Leipzig 23. + 24.06.2026 - Halle / Leipzig 01. + 02.12.2026 - Nürnberg</p>
Seminarzeit	<p>1. Tag: 09:00 bis 17:00 Uhr + 2. Tag: 09:00 bis 15:30 Uhr</p>
Preis	<p>1.395 € p. P. zzgl. MwSt. Im Preis sind enthalten: Seminar-Unterlagen, Fotoprotokoll und Teilnahme-Zertifikat sowie bei Präsenz-Seminaren Mittagessen, Seminar-Getränke, Kaffeepausen optional zubuchbar: 90 min individuelles Transfer-Coaching – 375 € p. P. zzgl. MwSt.</p>
Trainer	<p>Cordula Söffftge – weitere Informationen auf der Rückseite</p>
Anmeldung	<p>Online: https://www.simultan-consulting.de/seminardetails/seminarthema/2/seminar/59.html Fax / E-Mail: Anmeldeformular (unter o.g. Link)</p>
Alternative	<p>Zugeschnitten auf Ihren konkreten Bedarf führen wir Inhouse-Seminare durch: www.simultan-consulting.de</p>

Ihre Trainerin: **Cordula Söfftge**

Zur Person:

- Studium der Psychologie (Universität Mannheim – Dipl.-Psychologin)
- ARAG AG (Trainerin für Führungsseminare)
- Accenture (Consultant im Bereich Change Management)
- BMW AG (10 Jahre im Bereich Personalwesen u.a. als Führungskraft, Projektleiterin, Trainerin)
- seit 2008 als selbständige Trainerin, Coach und Mediatorin tätig
- Zusatzqualifizierungen:
 - Business Coach (Deutsche Psychologenakademie)
 - NLP Practitioner (NLP Trainerakademie)
 - Wingwave Coach
 - PEP Coach nach Dr. Bohne
 - zertifizierter Coach des deutschen Coachingverbandes (DCV)
 - Wirtschafts- und Familien-Mediator (Steinbeis Hochschule) - zertifiziert über DGM
 - systemische Ausbildung im Bereich Change Management (Beratergruppe Neuwaldegg)
 - Lizenzierung für Reiss Profile® (Master)

Arbeitsschwerpunkte:

- **Training** von Führungskräften in den Bereichen:
Projekt- und Change-Management / Konfliktlösung / Führungsverhalten / Zeit- und Selbstmanagement / Resilienz – Stärken der psychischen Widerstandsfähigkeit
- **Coaching** von Führungskräften hinsichtlich ihrer Kommunikation / ihres Selbstmanagements / ihres Umgangs mit Konflikten / ihres Verhaltens in Projekten / ihres Umgangs mit Veränderungsprozessen
- **Mediation / Konflikt-Moderation** zum Lösen von Konflikten in oder zwischen Unternehmen

Ausgewählte Referenzen:

- Barat Ceramics
- BMW
- Cotesa
- CWK Chemiewerk Bad Köstritz
- Descartes Systems Germany
- Destilla
- enviaM
- Freiburger Lebensmittel / Südzucker
- Goldschmidt Thermit
- Guardian Flachglas
- HOFFMANN Maschinen- und Apparatebau
- HÖRMANN
- HLS Group
- HQM Automotive
- IFA Rotorion
- INEOS Styrolution
- KSG
- KTS Kunststofftechnik Schmölln
- Mogatec
- Porsche Werkzeugbau
- PTx Trimble
- Purem by Eberspächer
- Salzgitter Hydroforming
- Storengy Deutschland
- thyssenkrupp Automation Engineering
- Tower Automotive
- Trinseo
- va-Q-tec
- VEM motors
- Wacker Chemie