



## **Herzlich willkommen zu meinem Resilienz- und Achtsamkeitstraining für Führungskräfte und Teams!**

Mein Resilienz- und Achtsamkeitstraining ist darauf ausgelegt, Führungskräften und Teams ein Werkzeug an die Hand zu geben, um den Umgang mit Stresssituationen und dem Alltag besser bewältigen zu können.

Im heutigen Arbeitsumfeld sind sowohl Führungskräfte als auch Mitarbeiter täglich mit wachsenden beruflichen und persönlichen Herausforderungen konfrontiert. Krisensituationen oder einschneidende Veränderungen im Privatleben können die körperliche und seelische Gesundheit beeinträchtigen und im schlimmsten Fall zu einem Burnout führen.

Mit meinem Programm "Achtsamkeit trifft Resilienz" biete ich gezielte Unterstützung beim Aufbau eines widerstandsfähigen und achtsamen Denkansatzes. Dabei liegt der Fokus auf der Förderung von Selbstreflexion, Achtsamkeit, Energieausgleich und der Entfaltung von Empathie. Führungspersonen und Mitarbeiter erlangen auf diese Weise nachhaltige Erkenntnisse, erkennen ihre eigenen Ressourcen, reduzieren Stress und erweitern schrittweise ihre Handlungsmöglichkeiten. Dadurch fühlen sie sich besser gewappnet für die Anforderungen einer dynamischen Arbeitswelt und können einander effektiv in der Zusammenarbeit unterstützen.

In meinen Trainings und Workshops verknüpfe ich praxisnahe Erkenntnisse aus der Resilienz-, Gehirn- und Achtsamkeitsforschung mit alltagsrelevanten Übungen und Strategien. So können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre neu erworbenen Fähigkeiten direkt in ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren und von den positiven Effekten profitieren.



## Ziele:

- Stärkung der Resilienz von Mitarbeitern und Teams
- Verbesserung der Fähigkeit, Herausforderungen und Veränderungen zu bewältigen
- Entwicklung von Strategien zur Stressbewältigung und Selbstpflege
- Verbesserung der Kommunikation und Zusammenarbeit im Team
- Reduzierung von krankheitsbedingten Ausfallzeiten durch Stress und Überlastung

## Was erhalten die Teilnehmer:

- Ein umfassendes Resilienztraining, das auf die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen des Teams zugeschnitten ist
- Praktische Tools und Techniken zur Stärkung der Resilienz und zur Bewältigung von Stress und Herausforderungen
- Ein tieferes Verständnis für die Bedeutung von Selbstpflege und Achtsamkeit
- Verbesserte Kommunikations- und Zusammenarbeitsfähigkeiten im Team
- Ein höheres Maß an Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen



Dauer: Mein Training variiert je nach Kundenanforderung in Länge und Komplexität. Es reicht von einem Tag bis hin zu mehrtägigen Trainingsprogrammen.

Ort: Das Resilienztraining kann entweder in den Räumlichkeiten des Unternehmens oder an einem externen Ort durchgeführt werden.

Preis: Die Gebühren für das Resilienztraining variieren je nach Umfang und Dauer des Trainings sowie der Anzahl der Teilnehmer.

Kontakt: [www.siebert-coaching.de](http://www.siebert-coaching.de)

Tel.: 0173/2077495

E-Mail: [info@siebert-coaching.de](mailto:info@siebert-coaching.de)

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, mein Informationsblatt zu lesen.

Für weitere Informationen oder um ein Resilienz- und Achtsamkeitstraining für Ihr Unternehmen oder Team zu buchen, kontaktieren Sie mich bitte. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Pläne besprechen und ich stehe Ihnen gerne für alle Fragen und Anmerkungen zur Verfügung. Ich danke Ihnen für Ihr Interesse an meinen Trainings und freue mich auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit!