

## Noch Fragen?

Gerne erstelle ich für Sie und Ihr Team das passende Konzept.



**Christine Lutz**  
Coaching & Beratung



0711 – 6 58 25 18  
0176 – 24 01 40 71  
[kontakt@fit-im-team.de](mailto:kontakt@fit-im-team.de)

## Resilienz im Team

Die Chance für Wohlbefinden, Freude und positiven Teamgeist. Als Fortbildung und betriebliche Gesundheitsförderung ist die Stärkung der Resilienz des Einzelnen sowie der ganzen Gruppe ein Beitrag mit langfristiger Wirkung. Personalbindung, Entwicklung und Motivation sind das mögliche Resultat aus gelungenen gemeinsamen Seminarerlebnissen. Gerne erhalten Sie ein für Sie passendes Kostenangebot



Die folgenden Seminarangebote beinhalten wichtige Faktoren für unser Wohlbefinden, für förderlichen erfolgreichen Austausch im Team, zur Selbstreflexion in herausfordernden Situationen, zum Entschleunigen im Genießen stiller Momente, die zurückführen in die ureigene Kraft.

### **Informationen zu den Rahmenbedingungen**

Diese Seminarthemen sind halb- oder ganztags durchführbar mit maximal 6 Stunden je Tag. Über ein Vorgespräch wird der aktuelle Bedarf einbezogen.

Vorteile bietet eine Umsetzungsförderung in Coaching- oder Supervisionseinheiten.

Die Gruppengröße von 12 Teilnehmenden ist optimal für aktives Lernen.

Alle Angebote können innerbetrieblich oder an einem dafür ausgewählten Ort stattfinden.

### **Resilienz**

#### **Wohlbefinden als Selbstverständnis**

#### **Stärkung der Resilienzfähigkeit im Beruf**

Körperliche und mentale Strategien, Übungen nach dem Säulenmodell

### **Kommunikation**

#### **Wie wir miteinander und übereinander reden**

#### **Informationskultur entwickeln**

Mehr Bewusstheit im Sprechen und Zuhören für bessere Ergebnisse

### **Konflikte**

#### **Erkennen und Handeln mit praxisbezogenen Ansätzen**

Die Konfliktstufen und deren Interventionen, Lernen anhand fiktiver Situationen

### **Achtsamkeit**

#### **Cool im Chaos**

Wohin mit den Widerständen, Frieden schließen mit dem, was ist, praktische einfache Übungen für das Wohlbefinden

