



Stark durch Krisen- mit Resilienz berufliche Umbrüche bewusst gestalten

Stark durch Krisen- mit Resilienz berufliche Umbrüche bewusst gestalten

Resilienz ist die Fähigkeit schwierige Lebensumstände zu meistern und sie als Chance für persönliches Wachstum zu begreifen. Wir spüren individuelle Belastungsfaktoren und eigene Ressourcen auf. Gemeinsam erproben wir effektive mentale Strategien, die dabei unterstützen, Herausforderungen gelassener und wirksamer zu begegnen.

Mo-Fr, 31.08. – 04.09.2026

Mo. 10:00 - 17:00
Di. 09:30 - 16:30
Mi. 09:30 - 16:45
Do. 09:30 - 16:45
Fr. 09:00 - 15:45

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

440,00 €

[Details & Anmeldung](#)

Täglich begegnen uns kleine und große Anforderungen, die uns manchmal überwältigen können. Besonders in Zeiten von umfassenden Veränderungen und Umbrüchen am Arbeitsplatz können diese Herausforderungen langfristig zu Stress, Erschöpfung oder Unsicherheiten führen.

Resilienz oder psychische Widerstandskraft ist die Fähigkeit schwierige Lebensumstände zu meistern und sie sogar als Möglichkeit für persönliches Wachstum zu begreifen.

In unserem Seminar spüren wir zunächst individuelle Belastungsfaktoren auf und machen uns eigene wertvolle Ressourcen zur erfolgreichen Bewältigung bewusst. Gemeinsam erproben wir effektive mentale Strategien, die dabei unterstützen, schwierigen Situationen gelassener und wirksamer zu begegnen. Mit sanftem Yoga und Atemübungen bringen wir Körper und Geist immer wieder zur Ruhe und stärken die Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit zur Selbstregulation und zur Selbstfürsorge. Abschließend entwickeln wir konkrete Umsetzungsschritte für ein nachhaltiges Resilienz erleben im Alltag. Ein vertrauensvoller Austausch in der Gruppe sowie Impulsreferate zu aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Resilienzforschung runden das Angebot ab.

Ziel ist es, gestärkt und mit einer klaren Ausrichtung in das gewohnte Lebensumfeld zurückzukehren.

Für wen ist der Kurs?

- Berufstätige aller Branchen, die vor Veränderungen, Herausforderungen und Unsicherheiten im Beruf stehen. - Menschen, die in Phasen des Umbruchs (beispielsweise durch Arbeitsplatzwechsel, Neuorientierung, Restrukturierung oder nach längerer Pause) aktiv ihre Zukunft gestalten möchten. - Personen mit Führungs- oder Teamverantwortung, die ihre eigene Resilienz stärken und andere souverän durch Krisen und Veränderungen begleiten wollen. - Beschäftigte, die unter beruflichem Stress oder hohen Belastungen stehen und nachhaltige Strategien zur Selbstfürsorge suchen. - Selbstständige, Freiberufler und Unternehmer, die Stabilität und innere Stärke für herausfordernde Situationen aufbauen wollen. - Alle, die ihre psychische Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Widerstandskraft im Berufsleben fördern möchten.

Was sind die Inhalte/ Ziele

- Die Teilnehmenden erkennen die Bedeutung von Resilienz in beruflichen und privaten Krisensituationen. - Sie können eigene Stressfaktoren und persönliche Ressourcen identifizieren. - Sie lernen praktische Methoden und Werkzeuge zur Förderung der eigenen Widerstandskraft kennen und anwenden. - Die Teilnehmenden entwickeln Strategien, um Herausforderungen und Umbrüche aktiv, kreativ und gelassen zu gestalten. - Sie reflektieren ihre bisherigen Bewältigungsmechanismen und erweitern ihr Handlungsrepertoire für schwierige Situationen. - Sie stärken ihre Selbstfürsorge und übernehmen Verantwortung für die eigene psychische Gesundheit. - Die Teilnehmenden fördern einen positiven und lösungsorientierten Umgang mit Veränderungen und Unsicherheiten. - Sie profitieren vom Austausch mit anderen und können erworbenes Wissen im Berufsalltag umsetzen.

Methoden

- Impuls-Vorträge - Gruppenaustausch - Mentale Übungen - Körper- und Atemübungen - Journaling zur Selbstreflexion - Morgen und Abendrituale zur Regeneration drinnen und draußen

Kathrin Brunzema, Trainerin für Betriebliche Gesundheitsförderung, Coaching und Beratung im Bereich Stressmanagement, zertifizierte MBSR-Trainerin, Yogalehrerin, zertifiziert von der Zentrale Prüfstelle Prävention.

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Dozierende



Kathrin Brunzema

Kathrin Brunzema ist zertifizierte MBSR-Trainerin, Yogalehrerin und Referentin für Betriebliche Gesundheitsförderung in Unternehmen. Seit über 20 Jahren begleitet sie Menschen, ob in der schulischen Bildung, in Präventionskursen oder in Führungskräfte-Workshops, wirkungsvoll in ihren individuellen Lern- und Entwicklungsprozessen.

