

Resilienz betriebsintegriert fördern



gelassen bleiben, stressflexibel reagieren

si **ge** **na**
- coaching®

Die Situation:

In vielen Unternehmen ist heute zum Glück das Betriebliche Gesundheitsmanagement ein fester Bestandteil der Unternehmenskultur geworden. Zu den möglichen Einzelmaßnahmen zählen dabei Angebote zu Stressminimierung und Förderung von Resilienz. Hierbei gibt es jedoch einige Problemfelder:

- bei freiwilligen Angeboten wird häufig nur eine Teilmenge der Belegschaft erreicht
- Zeit- und Kostenaufwand für mehrtägige Kurse stehen in keinem Verhältnis zum erhofften nachhaltigen Nutzen
- Das Thema Gesundheit wird nicht langfristig in den betrieblichen Alltag integriert

Mein Angebot:

Mit einer geschickten und bewährten Kombination von Präsenzveranstaltung und Onlinelernformen wird unsere „Resilienzförderung“ langfristig und nachhaltig in den betrieblichen Alltag integriert und erreicht sowohl Mitarbeiter / -innen als auch Führungskräfte. Freiwilligkeit ist zwar für viele Trainer oder die Trainerinnen bequem, wir wollen aber, dass Sie grundsätzlich die gesamte Belegschaft erreichen können.

Deswegen ist bei uns keine selektive Anmeldung notwendig, sondern wir starten das Angebot bei einer „regulären“ Teamsitzung oder Tagung.

Die Inhalte:

Beim Auftakt stellen wir den Kursablauf und das grundsätzliche Konzept der Resilienz vor. Über eine Lernplattform erhalten die Teilnehmer / -innen anschließend zeitlich gestaffelt Zugang zu den einzelnen Modulen und vielen praktischen Übungen. Die Inhalte sind dabei:

- Grundlagen der Resilienz
- Techniken der Resilienz
- Techniken zum Umgang mit Stress
- viele Checklisten und praktische Übungen zur Resilienzentwicklung



Fotolia #116796411, ©syda productions

Als Bonus:

Es besteht die Möglichkeit, dass die Teilnehmer/ -innen während oder im Nachgang der Kursphase ein vertiefendes Einzelcoaching zu den Kursinhalten erhalten. So wird eine nachhaltige Stärkung der eigenen Kompetenzen und Resilienz gewährleistet.

Der Ablauf:

Das Resilienztraining von sigena-coaching® findet als Kombination aus Präsenz, Webinar und Onlinelernplattform statt.

Neben dem persönlichen Bezug zum Trainer beim Auftaktvortrag, gibt es ein Wiedersehen im Webinar und die Möglichkeit zu direkter Kontaktaufnahme. Zentrales Kernstück ist die Lernplattform – hier erhalten Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen das nötige Wissen, vor allem aber viele praktische Übungen, um die Resilienz praxisnah zu trainieren. Die Inhalte werden dabei langsam und schrittweise vermittelt und stehen danach langfristig zur Verfügung.

Eine betriebliche Anpassung bzw. Erweiterung ist jederzeit möglich. Trotz dieser Individualisierung fällt meist nur wenig zusätzlicher Planungsaufwand an, so dass Sie – gerade im Vergleich zu klassischen, mehrtägigen Workshops – kostengünstig einen großen Mehrwert für Ihre Führungskräfte, Teams und Ihr Unternehmen erreichen können.

Zur Person:

Oliver Kustner war mehr als 20 Jahre in der Versicherungsbranche im Vertrieb, Schulungsbereich und als Führungskraft tätig. Seit 2012 begleitet der zertifizierte Business Coach (FH) Einzelpersonen, Teams und Unternehmen. Seine Themen sind neben dem klassischen, systemischen Business – Coaching, interkulturelle Kommunikation, die Kompetenzentwicklung und das Betriebliche Gesundheitsmanagement.

Seine Firma sigena - coaching e.K. ist bundesweit mit regionalen Schwerpunkten in Bayern und im Rheinland tätig.



Oliver Kustner

sigena-coaching e.K.
Südring 21
91230 Happurg

Tel: 09151/865 7572
oliver.kustner@sigena-coaching.de

www.sigena-coaching.de
www.facebook.com/sigenacoaching

Rechtsform: Einzelunternehmen, eingetragener Kaufmann
Handelsregisterintrag Nürnberg HRA 17646 Inhaber: Oliver Kustner
USt-IDNr.: DE307655939