

## Zertifikatslehrgang

Live-Webinar

### Resilienz stärken

Resilienz ist kein Trend, es ist eine Fähigkeit, die viele sich heimlich wünschen, an der jedoch die wenigsten aktiv arbeiten.

Der Alltag ist meist voller Trubel – Arbeitsmenge, Zeitknappheit und Herausforderungen im Berufsleben plus der berühmte „Freizeitstress“ mit Familie und Freunden im Privatleben. Irgendwann kommt der Punkt, an dem sich alles zu viel anfühlt. Hier ist Resilienz die Lösung. Einmal erlernt und verinnerlicht, gibt sie Ihnen Stärke und Widerstandsfähigkeit für stressige Phasen, sodass Sie diese besser meistern können.

Sie lernen die Grundlagen der Resilienz kennen, identifizieren Ihre persönlichen Stressoren und wie Sie diese erfolgreich bekämpfen sowie Resilienz-Instrumente in Ihrem Leben integrieren können. Unsere Dozentin gibt Ihnen Methoden an die Hand, um das neu Gelernte individuell auf die eigenen Umstände anzupassen und nachhaltig einzusetzen.

#### Ihr Vorteil:

In diesem Lehrgang geht es ausnahmsweise nicht darum, mit dem Zertifikat beruflich aufzusteigen; es geht um Sie. Mit diesem Angebot möchten wir allen Berufstätigen die Chance geben, sich stressresistenter aufzustellen – Tipps und Tricks inklusive.

<b>Dauer</b>	16 Unterrichtsstunden	
<b>Zeitmodell</b>	<b>Abendkurs</b>	4 x Dienstag von 18.00 bis 21.15 Uhr
	<b>Wochenendkurs</b>	2 x Samstag von 09.00 bis 16.00 Uhr
<b>Termine</b>	<b>Abendkurs</b>	<b>Wochenendkurs</b>
	14.04.2026 – 05.05.2026 03.11.2026 – 24.11.2026	21.03.2026 + 28.03.2026 10.10.2026 + 17.10.2026
<b>Unterrichtsform</b>	Live-Webinar /-Workshop	
	<b>Ihr Vorteil:</b> Sie sind an keinen festen Ort gebunden und können z. B. bequem von Zuhause teilnehmen. Ihre Dozentin ist dennoch mit Ihnen live online im Seminar.	
<b>Kosten</b>	€ 770,00 inkl. digitaler Unterlagen	
<b>Abschluss</b>	<b>Grone-Zertifikat</b> , nach erfolgreicher vollständiger Teilnahme	
<b>Information und Beratung</b>	Birgit Friedrichs Heinrich-Grone-Stieg 4 20097 Hamburg b.friedrichs@grone.de	Tel. 040 23 703 -400 Fax 040 23 703 -410 <a href="http://www.grone-wirtschaftsakademie.de">www.grone-wirtschaftsakademie.de</a>

**Inhalte**

**Einführung in das Thema Resilienz**

- Begriffsklärung und Einordnung
- Bedeutung in unserer heutigen Arbeitswelt

**Stressoren erkennen und verstehen**

- Identifikation von Energie-Räubern und Energie-Quellen
- Einfluss von Stress auf Körper und Geist
- Überprüfung der Selbstwirksamkeit

**Grundlagen der Resilienz stärken**

- Achtsamkeit und Dankbarkeit praktizieren
- Das Leben aktiv und bewusst gestalten
- Im Einklang mit meinen Werten leben

**Die 7 Säulen der Resilienz verinnerlichen**

- Akzeptanz
- Optimismus
- Lösungsorientierung
- Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

**Praktische Methoden zur Stärkung der Resilienz**

- Stressbewältigungstechniken
- Umprogrammierung von Denkmustern
- Zeit- und Selbstmanagement
- Resilienzfördernde Gewohnheiten

**Tun Sie etwas für  
sich selbst –  
stärken Sie Ihre  
Resilienz!**