

# Resilienz stärken in 3 Schritten

Online Seminar in 3 Modulen

Wie es gelingt im Alltag emotional stabil zu bleiben

Powered by  
Sylke Schliep & Susanne Jess

### **Was ist Resilienz?**

- Die Psychologie bezeichnet Resilienz als die Fähigkeit weiter zu wachsen, auch wenn die Bedingungen im Umfeld schwierig sind.

### **Wofür ist das wichtig?**

- Gestärkt und unbeschadet aus emotionalen Krisen hervorgehen.

### **Warum lohnt es sich?**

- Dieses Format hilft dabei, die persönliche, emotionale Stabilität zu festigen und gleichzeitig flexibel auf Herausforderungen zu reagieren.

# Resilienz stärken in 3 Schritten

Schritt	Inhalt	Ziel
<b>1</b>  90 min Online Seminar Selbstlernzeit mit Microtasks	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Warum ist emotionale Stärke in bewegten Zeiten hilfreich?</li><li>▪ Resilienz meets ID37 Persönlichkeitsanalyse – welchen Nutzen hast du aus den Erkenntnissen?</li><li>▪ Wie kannst Du Deine Emotionen steuern?</li></ul>	Bestimme Deinen aktuellen Standort
<b>2</b>  90 min Online Seminar Selbstlernzeit mit Microtasks	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Welche Kompetenzen willst Du entwickeln, um deine persönliche Resilienz zu stärken?</li><li>▪ Welche mentalen Techniken unterstützen Dich?</li><li>▪ Wie kannst Du Deine Intuition nutzen?</li></ul>	Lerne Microtasks für den Alltag, die Dich weiterbringen
<b>3</b>  90 min Online Seminar Selbstlernzeit mit Microtasks	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Wie schaffst Du es, ein resilientes Mindset zu entwickeln?</li><li>▪ Wie gelingt es Dir, neue Gewohnheiten zu etablieren?</li><li>▪ Wie kannst Du Deine Blockaden auflösen?</li></ul>	Erstelle Dein persönliches Resilienz Canvas

### Was sind die Highlights?

- **4-Augen Prinzip:** zwei Coaches Sylke Schliep & Susanne Jess
- **Konzept:** basiert auf Erkenntnissen der Neurowissenschaft, der positiven Psychologie und dem systemischen Coaching
- **Pragmatisch und wirksam:** durch die Reflexion mit dem eigenen ID37 Persönlichkeitsprofil, dem Resilienz Canvas sowie Microtasks

### Wie machen wir es?

- Online Seminare über zoom.us | Start ab 10. Juni 2020, danach regelmäßig
- 3 x 90 Min. Online Seminar (Beteiligung via Chat, Gruppen- und Einzelübungen im virtuellen Raum)
- ca. 3 Stunden Selbstlernzeit zwischen den Seminaren

### Was investiere ich?

- 325 € (zzgl. USt.) mit ID37 Persönlichkeitsprofil (RMP oder LUXX)
- 375 € (zzgl. USt.) wenn die ID37 Persönlichkeitsprofil im Vorfeld erstellt wird



**Sylke Schliep**

**Ich bin....**

Dipl. Betriebswirtin

ID37 Ausbilderin & Coach

Präventionsberaterin

24 Jahre Beraterin & Coach

0171/1717820

[kontakt@entwicklung-nach-mass.eu](mailto:kontakt@entwicklung-nach-mass.eu)

[www.entwicklung-nach-mass.eu](http://www.entwicklung-nach-mass.eu)



**Susanne Jess**

**Ich bin....**

Dipl. Psychologin

ID37 Ausbilderin & Coach

Mindfulnesscoach

18 Jahren Businesscoach

0179/4790390

[jess@jess-cc.de](mailto:jess@jess-cc.de)

[www.jess-cc.de](http://www.jess-cc.de)