

# ILONA VOGEL

## RESILIENZ

**TRAINING • COACHING • BERATUNG**



# RESILIENZ

## • IN ZEITEN PERMANENTER BELASTUNGEN DIE EIGENE PERSÖNLICHKEIT STÄRKEN •

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu überstehen und durch die Bewältigung dieser, die eigene Persönlichkeit sogar noch zu stärken.

Im Volksmund werden Menschen mit diesen Qualitäten „Stehauf-Männchen“ oder auch „Stehauf-Frauchen“ genannt.

Jeder Mensch besitzt in bestimmtem Maß resiliente Fähigkeiten.

Resilienz ist bis ins hohe Alter individuell erlern- und erweiterbar.

Die täglichen Anforderungen in Alltag und Beruf steigen unaufhaltsam:

Ein Projekt jagt das andere, Prozesse werden angepasst und überarbeitet, Zuständigkeiten und Arbeitsprozesse verschieben sich, Mitarbeiter wechseln, Strukturen werden angepasst und und und....

Immer mehr Unternehmen beschäftigt die Frage, wie ihre Mitarbeitenden trotz Druck und hoher Arbeitsbelastung langfristig gesund und leistungsfähig bleiben.

In Zeiten permanenter Veränderung ist die Stärkung der Persönlichkeit der Mitarbeitenden ein wichtiges Instrument der Personalentwicklung.



# • WAS MICH NICHT UMBRINGT, MACHT MICH STÄRKER •

FRIEDRICH NIETZSCHE



## Die 7 Schlüssel der Resilienz

Akzeptanz: Annehmen, was geschieht. Es ist ein Teil meines Lebens.

Optimismus: Ich vertraue darauf, dass es besser wird.

Selbstwirksamkeit: Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.

Verantwortung: Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.

Netzwerkorientierung: Ich traue mich, um Hilfe zu bitten und sie anzunehmen.

Lösungsorientierung: Ich gehe die Dinge an und werde aktiv.

Zukunftsorientierung: Ich plane meine Zukunft und ich Sorge für mich.

# SEMINARE • WORKSHOPS • VORTRÄGE • COACHING

WWW.ILONA-VOGEL.DE

## Resilienz-Paket 1

Zusendung eines Resilienz-  
testes und Auswertung  
1 persönlicher  
Entwicklungstermin

## Resilienz-Paket 2

Zusendung eines Resilienz-  
testes und Auswertung  
3 persönliche  
Entwicklungstermine

## Resilienz-Paket 3

Zusendung eines Resilienz-  
testes und Auswertung  
5 persönliche  
Entwicklungstermine

Ziel des Resilienzcoachings: Analyse der Belastungssituation, Stärkung und Stabilisierung der schwachen Resilienzschlüssel, Transfer- und Aktionsplanung.  
Beratungsformen: persönlich oder online

Ihre  
Spezialistin  
für Resilienz

Ilona Vogel

Im Gründchen 20

36103 Flieden

0 1573/729 11 37

ilona-vogel@web.de

