

# Resilienztrainings reduzieren psychische Belastungen am Arbeitsplatz nachhaltig.

**Resiliente Mitarbeiter sind widerstandsfähiger gegenüber den psychischen und körperlichen Belastungen des Arbeitsalltags.**

Nachgewiesenermaßen wirken sich psychische Belastungen auf das Betriebsklima und das körperliche Wohlbefinden aus. Das kann zu Konflikten, Leistungsminderung und Krankenständen führen.

Resilienz gilt heute als entscheidende Schlüssel-Kompetenz für die Bewältigung des Wandels in der Arbeitswelt und zur Burnout-Prävention. Resilienz ist trainierbar. Es geht darum, eine gute Voraussetzung für Wohlbefinden und Gesundheit auch in emotional schwierigen Zeiten zu schaffen. Resilienz hilft uns, Stress und Belastungen, Niederlagen und Krisen so zu begegnen, dass wir daran nicht zerbrechen, sondern gestärkt daraus hervor gehen.

Praxisnahe Selbstcoaching-Werkzeuge, Praxisfälle und Selbstreflexion führen zu Ihrem persönlichen „individuellen Trainingsplan“, damit Krisen für Sie zu Chancen werden.

Bei den auf Ihr Unternehmen speziell abgestimmten Mitarbeiter-Trainings liegt unser Fokus deshalb auf ...

... Möglichkeiten, mit **Druck und Stress konstruktiv umzugehen** und Veränderungen und Krisen sicher zu meistern.

... der **emotionalen und sozialen Kompetenz**, also dem konstruktiven Umgang mit den eigenen belastenden Gefühlen und Gedanken, um die **Konflikt- und Problemlösungskompetenz zu verbessern**.

... den **persönlichen Stärken und Erfolgsmodellen**, um mit Herausforderungen zu wachsen und daraus erfolgreich zu lernen.

... der **wertschätzenden Kommunikation und der Kollegialität** zur Stärkung des **Teamgedankens** und für ein angenehmes **Betriebsklima**, denn gemeinsam erreichen wir mehr!

... **Ernährung, Bewegungs- und Entspannungstechniken** für einen gesunden und leistungsfähigen Allgemeinzustand des Körpers.

... der **Arbeitsplatzgestaltung mit Wohlfühlfaktor** im Rahmen der CI

... der **achtsamen Mitarbeiterführung**, die die Rahmenbedingungen schaffen, um die gewünschten positiven Änderungen zu fördern und diese mittels Regelkommunikation zur Unternehmenskultur zu machen.

Um die **Nachhaltigkeit in Ihrer Organisation** zu sichern, bieten wir Ihnen eine vorbereitende und begleitende **Organisationsentwicklung** und die Möglichkeit von individuellen **Coachingmaßnahmen**.

DI Philipp Torggler  
Tel. +43 664 549 75 27  
office@torggler.org

Daniela Werner  
Tel. +43 676 88680656  
daniela.werner@find-out.at

torgglerwerner<sup>arge</sup>



## shortcut

### Trainings-Facts:

- ... Gruppengröße bis 16 TN
- ... Trainingsdauer 2 Tage
- ... 2 Trainer

### Methoden:

- ... erlebnisorientierte Übungen
- ... Analysen
- ... Cardio- und Entspannungstraining
- ... Expertendialog
- ... Praxistransfer

### Erfolgsrezept:

- ... fundiertes Know-how
- ... breite spezifische Erfahrung aus mehreren hundert Trainings- und Beratungstagen
- ... ein gut eingespieltes Trainerteam
- ... Wertschätzung, Offenheit und Interesse
- ... klare Worte in der Beratung
- ... less talk more action :-)