



# RESILIENZ 2.0



Akademie für  
Gesundheit und Erfolg

Wolfratshauer Str. 50-52 · 82067 Ebenhausen · Tel. +49 (0) 8178 - 41 97  
E-Mail: [gf@creationoffice.de](mailto:gf@creationoffice.de) · [www.akademiefuergesundheitunderfolg.de](http://www.akademiefuergesundheitunderfolg.de)



# RESILIENZ UMGANG MIT DRUCK UND KRISEN

- Umgang mit Leistungsdruck
- Selbstwirksamkeit
- Umgang mit Veränderungen und Krisen

Resilient zu sein bedeutet, mit den Herausforderungen und Veränderungen im Leben gut umgehen zu können. Kurz: Resilienz ist die Kraft, nach und durch Leiderfahrung über sich hinauszuwachsen und noch stärker und widerstandsfähiger zu werden!

→ **Ihr Nutzen:**

- > Vertraut machen mit der persönlichen Widerstandsfähigkeit
- > Aktivierung der eigenen Ressourcen
- > Bewältigungsstrategien erkennen und erfolgreich im Leben implementieren





# NEUROPLASTIZITÄT DAS FORMBARE GEHIRN

- **Formbares Gedächtnis**
- **Entwicklung durch Verdrahtung im Gehirn**
- **Soziale Kompetenz durch Kognition**

Neuroplastizität bedeutet, dass sich neuronale Netzwerke in Folge intensiver Lern- und Umwelterfahrungen in großem Umfang reorganisieren. Es ist die Fähigkeit des Gehirns, seinen Aufbau und seine Funktionen so zu formen, dass es bestmöglich auf neue Reize und Anforderungen reagieren zu können.

→ **Ihr Nutzen:**

- > Situationselastisch in Beruf und Alltag
- > Selbstzweifel und Ängste verringern
- > Fokus, Wachstum und Flow entwickeln



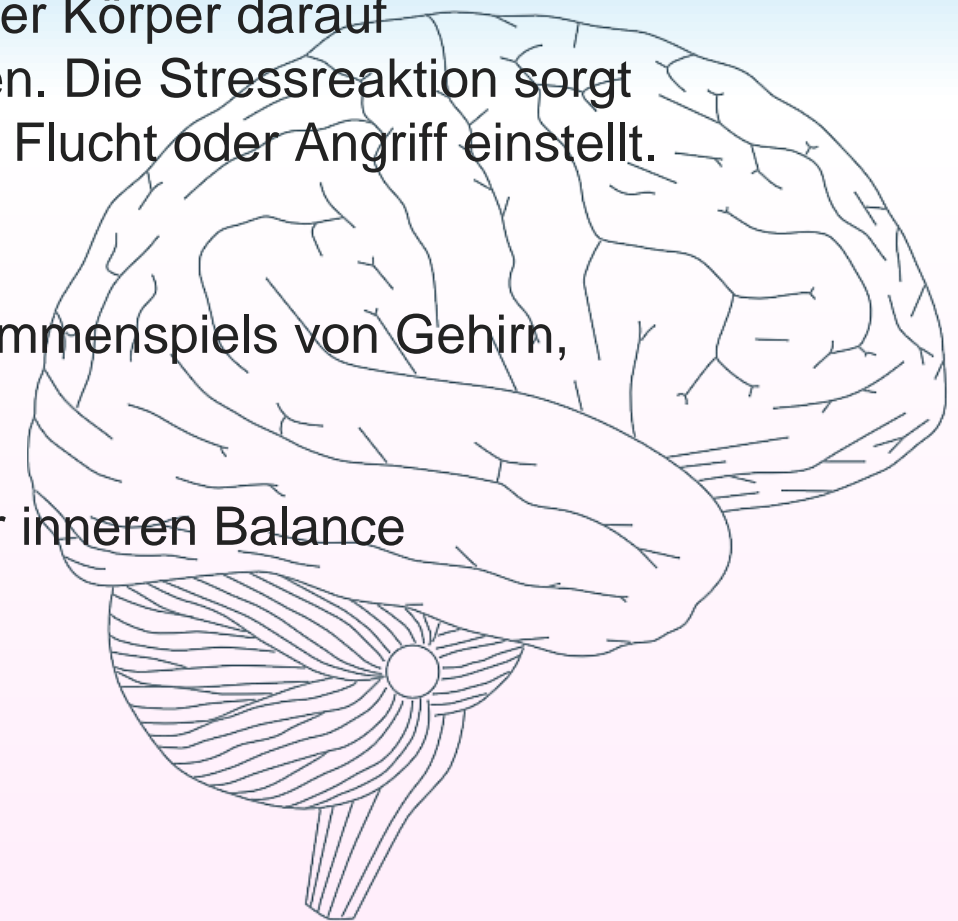
# AUSWIRKUNG VON HORMONEN AUF UNSERE STRESSREAKTION

- Immunabwehr durch Botenstoffe
- Muskeltonus regulieren
- Stressreduzierung durch Erfahrungsschaffung im Gehirn

Das Gehirn spielt eine Rolle dabei, dass unser Körper darauf eingerichtet ist, uns vor Gefahren zu schützen. Die Stressreaktion sorgt dafür, dass sich unser Körper bei Gefahr auf Flucht oder Angriff einstellt.

→ **Ihr Nutzen:**

- > Entwicklung des Verständnisses des Zusammenspiels von Gehirn, Hormonen und Stressreaktionen.
- > Regulierung des Muskeltonus
- > Erlernen von Strategien zur Besserung der inneren Balance



# MENTALE STÄRKE

- Bewährte Techniken aus dem Spitzensport
- Mentale Strategien in Konfliktsituationen
- Umgang mit Widerstand

Mentale Stärke bedeutet, sein persönliches Potenzial zum Punkt X abrufen zu können. Mit mentaler Stärke ist man in der Lage, seine Ressourcen und Fähigkeiten zu erkennen und in Beruf und Alltag einzusetzen.

→ **Ihr Nutzen:**

- > Mentale Techniken, um dem (Berufs-)Alltag gewappnet zu sein
- > Gebrauch vom Zepter Selbstmacht machen
- > Innere Balance und persönlicher Erfolg





# ACHTSAMKEIT

- Lösungs- und ressourcenorientiertes Fokussieren
- Selbstregulation und Stressmanagement
- Die ideale Leistungszone

Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung dessen, was in und um einen Menschen herum passiert. Es bedeutet, ganz im Moment zu verweilen – physisch und psychisch. Durch eine genaue Beobachtung von sich selbst und seiner Umgebung.

→ **Ihr Nutzen:**

- > Konzentration & Fokus
- > Wahrnehmung und Umgang mit Stress
- > Selbstregulation in Beruf & Alltag





# AUSBILDUNGSZIELE

- ✓ Erlernen von Selbstregulation und Stressmanagement
- ✓ Entwicklung psychischer Widerstandsfähigkeit
- ✓ Erlernen praktischer Fertigkeiten, um Menschen aus diversen Bereichen zielführend beim Erhalten und Aufbau ihrer psychosozialen und mentalen Balance zu unterstützen
- ✓ Erlernen theoretischer Grundlagen und Aneignung von fundiertem Wissen aus dem psychosozialen und mentalen Bereich

# ZIELGRUPPEN

- Trainer/Innen
- Berater/Innen
- Lehrer/Innen
- Kindergarten-PädagogInnen
- Sozialarbeiter/Innen
- Pflegepersonal
- Privatpersonen
- Unternehmen
- Vereine
- Sportorganisationen
- Institutionen aller Art





## **Sascha Soulek**

Resilienz 2.0 Entwickler & Mastertrainer  
Psychozialer Berater  
Mentalcoach  
Dip. Trainer in der Erwachsenenbildung  
Dipl. Outdoor-Trainer (Teambuilding)



**Akademie für  
Gesundheit und Erfolg**

## **Josef Bauer**

Cinderella GmbH  
Seminarorganisation und Vertrieb

Wolfratshauer Str. 50-52  
82067 Ebenhausen

Tel. +49 (0) 8178 - 41 97

E-Mail: [gf@creationoffice.de](mailto:gf@creationoffice.de)

[www.akademiefuergesundheitunderfolg.de](http://www.akademiefuergesundheitunderfolg.de)

*Wir freuen uns auf Sie!*