



FIRMENINTERNES TRAINING

RESILIENZ & STRESSMANAGEMENT

IN ZEITEN ZUNEHMENDER DIGITALISIERUNG
WIRD ES IMMER ENTSCHEIDENDER,
MITARBEITER GEZIELT ZU UNTERSTÜTZEN

Resilienz und Stressmanagement sind heute unverzichtbar, um Teams leistungsfähig und motiviert zu machen.

Dieses gezielte Trainingsprogramm stärkt die Resilienz- und Stresskompetenzen Ihrer Mitarbeitenden und fördert damit die Zukunftsfähigkeit Ihres Unternehmens.

Resiliente Mitarbeiter schaffen ein stabiles und agiles Arbeitsumfeld, um auch in herausfordernden Zeiten erfolgreich zu sein.

Jetzt Termin vereinbaren!

Monika Gayer



TRAINING

- Resilienzmanagement Grundlagen
- Stressmanagement Grundlagen
- Strategien erkennen
- Hilfreiche Strategie üben
- Neue Strategie umsetzen

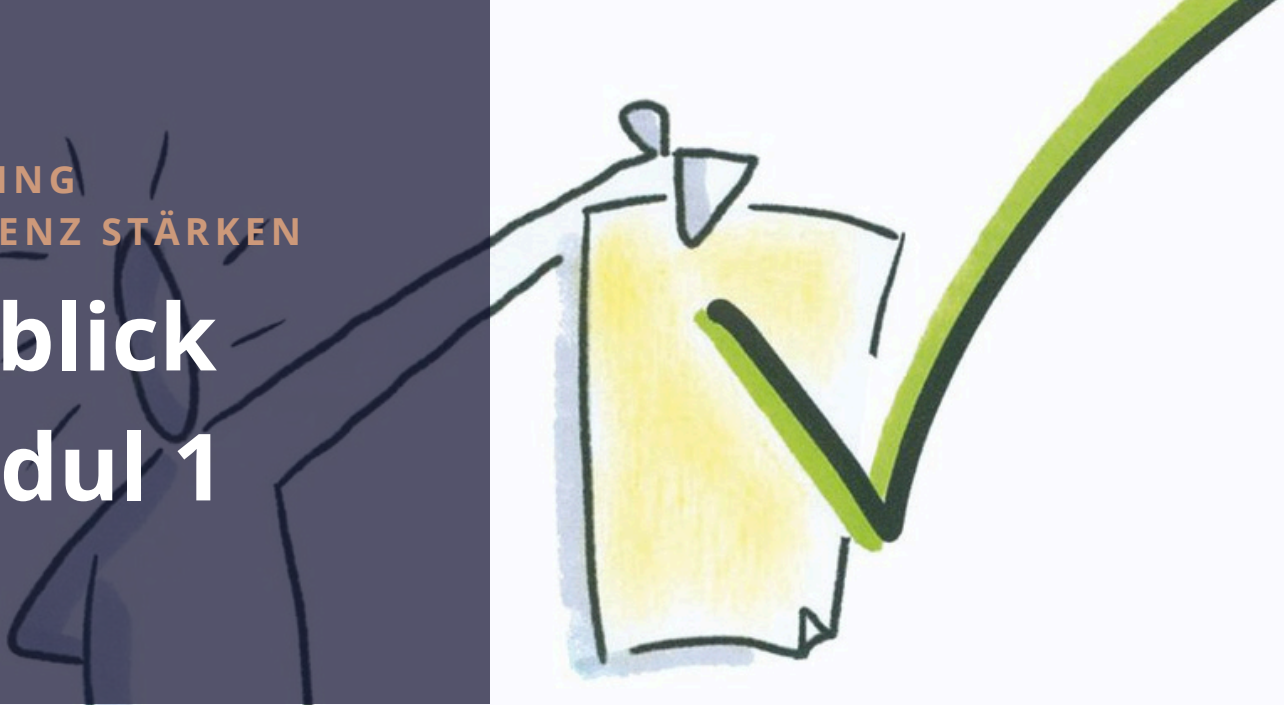
KONTAKT | TRAINING

Monika Gayer
Akad. Mentalcoach | Supervisorin
Dipl. wertorientierter systemischer Coach
Staatlich geprüfte psychosoziale Beraterin

Handy: +43 (0) 676 849 409 256
E-Mail: monika@gayer-coaching.com
Webseite: www.gayer-coaching.com

TRAINING
RESILIENZ STÄRKEN

Einblick Modul 1



MODUL 1

Tag 1

Die eigene Resilienz stärken

- Resilienz verstehen: Definition, Forschung
- Resilienz im Kontext: Agilität vs. Stabilität, Krisen als Chance
- Kompetenzfelder (Teil 1): Optimismus, Selbstregulation, Selbstverantwortung

Tag 2

- Kompetenzfelder (Teil 2): Akzeptanz, Lösungsorientierung, Beziehungsgestaltung, Zukunftsplanung
- Methodenkoffer: Übungen & persönliche Tools
- Resilienz im Alltag: Praxisbeispiele, Fallarbeit

Tag 3: Web-Session

- Ergänzende Methoden
- Grenzen der Resilienz & offener Austausch

TRAINING
STRESSMANAGEMENT

Einblick Modul 2

MODUL 2

Tag 4

Gezieltes Stressmanagement

- Einführung: Stress verstehen, Entstehung, Wirkung
- Stressbewältigung: Stressor, Verstärker, Reaktionen, Strategien
- Stress positiv nutzen: Eu- vs. Distress, Erholungstypen
- Resilienz und Stressmanagement verbinden

Tag 5: Web-Session

- Quiz & Rückblick: Stressbewältigung reflektieren
- Kollegiale Fallberatung: Praxis in Kleingruppen
- Positive Psychologie: PERMA-Modell, praktische Impulse

Jetzt Termin buchen!

TRAINING

Resilienz & Stressmanagement

Module können nach Vereinbarung unterschiedlich zusammengestellt werden

Modul 1
Die eigene Resilienz stärken
2 Tage
+ 1/2 Tag online

Modul 2
Gezieltes Stressmanagement
1 Tag
+ 1/2 Tag online



0676 849 409 256
Monika Gayer

JETZT ERSTGESPRÄCH VEREINBAREN

Ich stehe Ihnen als Ansprechpartner für maßgeschneiderte Resilienz- und Stressmanagement-Trainings zur Verfügung. Dabei lege ich besonderen Wert auf eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung.