

Innere Stärke und situationselastisches Agieren sind in Krisen und bei zunehmenden Belastungen wichtig, damit sich Menschen und Organisationen rasch und erfolgreich an interne und externe Veränderungen anpassen können. Bei der Entwicklung dieser inneren Stärke („Resilienz“) benötigen Einzelpersonen, Teams und Organisationen Unterstützung.

Die Trainings richten sich gezielt an BeraterInnen, TrainerInnen, Coaches, Organisations- und PersonalentwicklerInnen sowie andere Führungsverantwortliche, die Know-how im Themenfeld Resilienz aufbauen oder vertiefen wollen.

Bei Interesse besteht die **Möglichkeit zur Zertifizierung als Resilienzberater\*in**: In dieser Rolle sorgen Sie dafür, dass Menschen ihre Alltagsstressoren besser handhaben können und bei kritischen Ereignissen rascher ihre innere Balance wiederfinden. In einem zusätzlichen Präsenztraining stärken Sie Ihre eigene Resilienz und lernen Maßnahmen zu entwickeln, die Teams, Führungskräfte und Organisationen unterstützen und für eine Neuorientierung sorgen.

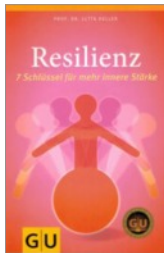
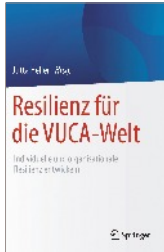
## ONLINE-LIVE-TRAININGS RESILIENZ-ENTWICKLUNG



Resilienzexpertin Prof. Heller ist promovierte Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin, hat Politikwissenschaft und Erwachsenenbildung studiert und war neben ihrer selbstständigen Beratertätigkeit über 10 Jahre Professorin für Training & Business Coaching an der Hochschule für angewandtes Management.

Infos unter [www.juttaheller.de](http://www.juttaheller.de)

Geleitet von  
Prof. Dr. Jutta Heller



# TERMINE & INHALTE

Je nach persönlicher Schwerpunktsetzung sollten die Teilnehmer\*innen Qualifikationen für die Arbeit mit Einzelnen und/oder Gruppen mitbringen.

„INDIVIDUELLE RESILIENZ“ – 3tägiges Online-Live-Training  
9./10.10.2020 und 31.10.2020, jeweils 9.00 bis ca. 18.00 Uhr

- 7 Resilienzschlüssel für Individuelle Resilienz
- Resilienzforschung - von Emmy Werner, Martin Seligman, Reivich & Shatté, Aaron Antonovsky bis hin zu Raffael Kalisch
- Arbeitsfähigkeit, psychische Belastung, Stress, Burn-out
- Krisenprävention und Ressourcenorientierung
- Interventionen zum Ressourcenaufbau und zur Stärkung der Resilienz-Schlüssel

„TEAM-RESILIENZ“ – 3tägiges Online-Live-Training  
15./16.1.2021 und 30.1.2021, jeweils 9.00 bis ca. 18.00 Uhr

- 4 Resilienzschlüssel für Team-Resilienz
- Eigen-Verantwortung fördern und fordern
- Scheitern als Entwicklungskatalysator
- Führungsrolle und Mindset zur vertrauensvollen und produktiven Zusammenarbeit
- Interventionen zur Förderung der resilienten Teamentwicklung

„ORGANISATIONALE RESILIENZ“ – 3tägiges Online-Live-Training  
5./6.3.2021 und 27.3.2021, jeweils 9.00 bis ca. 18.00 Uhr

- 9 Resilienzschlüssel für Organisationale Resilienz
- ISO-Norm für Organisationale Resilienz
- Organisationsentwicklung mit Betroffenen, Beteiligten und Top-Management
- Interventionen zur Förderung Organisationaler Resilienz
- Design-Kompetenz entwickeln zur Gestaltung von modularen Resilienzmaßnahmen

„RESILIENZBERATER\*IN: ROLLE & HALTUNG“ – 3tägiges Präsenztraining  
13.-15.5.2021, jeweils 9.00 bis ca. 18.00 Uhr in Stein bei Nürnberg  
*Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens einem der drei Online-Trainings!*

- Standort-Bestimmung und persönliches Kompetenzprofil
- Reflexion der Lernerfahrungen
- Klärung der inneren Haltung
- Eigene Entwicklungsfelder bewusst machen

OPTIONAL: PRAKTISCHE PRÜFUNG ZUR ZERTIFIZIERUNG - 2 Präsenztage  
18./19.6.2021, jeweils 9.00 bis ca. 18.00 Uhr in Stein bei Nürnberg  
Durchführung einer Coaching-, Trainings- oder Workshop-Sequenz

Die Trainings können einzeln oder als Komplettpaket gebucht werden.

Nach Absolvierung aller 4 Trainings ist die Zertifizierung als Resilienzberater\*in möglich:

- ✓ Schriftliche Abschlussarbeit
- ✓ Praktische Prüfung

OPTIONAL:  
ZERTIFIZIERUNG

## ORGANISATORISCHE INFOS

- Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmer\*innen
- Einzige technische Voraussetzung ist ein Notebook oder PC mit Webcam & Audio
- Alle Online-Trainings finden live via Zoom-Meeting statt
- Vertiefung von Theorie und Hintergrundwissen in Eigenarbeit
- Abwechslungsreiche Trainingstage mit einem Mix aus Live-Inputs, Einzelreflexionen, Kleingruppenarbeit und Interaktionen
- Inklusive Arbeitsmaterialien

## ANSPRECHPARTNER

Prof. Dr. Jutta Heller  
kontakt@juttaheller.de  
+49 911 27861770

Anmeldung und Informationen unter  
www.juttaheller.de