



RESILIENZ FÜR
STARKE MENSCHEN,
TEAMS &
UNTERNEHMEN

Innere Widerstandskraft stärken.
Flexibilität und Eigenverantwortung fördern.
Krisen und Veränderungen meistern.



*In schwierigen Situationen Unsicherheit aushalten,
auf die eigenen Fähigkeiten zur Lösungsfindung
vertrauen und Entscheidungen treffen: Diese Kompe-
tenzen brauchen Führungskräfte, UnternehmerInnen
und Selbstständige mehr denn je.”*

Prof. Dr. Jutta Heller, Expertin für Resilienz



RESILIENZ SCHAFFT MEHRWERT

Sind Sie auf der Suche nach Impulsen, wie Sie Krisen erfolgreich meistern und Veränderungsängste abbauen? Möchten Sie Belastungen und Stress reduzieren und Ihr Unternehmen als Ganzes fit machen für Wandel und Wachstum? Wir zeigen Ihnen, wie!

Resilienz-Expertin Prof. Heller und ihr Team begleiten und unterstützen Individuen, Teams und Organisationen in beruflichen Kontexten – mit Trainings, Workshops und Coaching, in Vorträgen und Beratungen, immer mit praxisnahen Konzepten aus über 30 Jahren Erfahrung.

Die VUKA-Welt erfordert mehr denn je die richtige Balance zwischen Stabilität und Flexibilität – kurz die Kernkompetenz Resilienz. Wir helfen Ihnen dabei, MitarbeiterInnen und Führungskräfte zu stärken und die produktive Zusammenarbeit im Team zu verbessern. Unser Ziel ist, dass Sie als Organisation schwierige Phasen nicht nur überleben, sondern langfristig prosperieren. „Bounce forward“ statt „Bounce back“!

HELLER & TEAM

Die Dinge akzeptieren, wie sie sind. Eigenverantwortung übernehmen. Seelische Widerstandskraft entwickeln: Mit diesem Konzept führt Jutta Heller seit 30 Jahren Menschen erfolgreich zu ihren mentalen Ressourcen.



AUSGEWÄHLTE QUALIFIKATIONEN & ERFAHRUNGEN

- ✓ 30 Jahre Trainerin und Beraterin
- ✓ Über 10 Jahre Professorin für Training und Business Coaching
- ✓ Führungserfahrung als Unternehmerin, Dekanin und Prodekanin
- ✓ Autorin für Sach- und Ratgeber-Bücher
- ✓ Integration biografischer Krisenerfahrungen
- ✓ u.a. Zertifizierte Professional Speakerin (GSA), Senior Coach (DBVC) und Systemische Personal- und Organisationsentwicklerin (ISB)

Jutta Heller kooperiert mit einem Team zertifizierter Resilienzberaterinnen, die ein breites Spektrum an Kompetenzen und Branchenerfahrungen aus der freien Wirtschaft einbringen. Ob einzeln oder als individuell zusammengestelltes Projektteam: Alle Trainerinnen orientieren sich am Resilienzkonzept von Prof. Heller und inspirieren gleichzeitig durch wertvolle Impulse von außen. So bündeln wir Stärken und setzen auch größere oder langfristige Projekte zuverlässig um.



TANJA WIESNER

„Als Sparringspartnerin möchte ich dazu anregen, innezuhalten, zu reflektieren, die Perspektive zu wechseln und über sich hinauszuwachsen – weg von der Problemorientierung hin zur Lösungsorientierung.“



BIRGIT POISEL

„Wertschätzung und Humor sind mir wichtig: Es darf Spaß machen, die eigenen Hausforderungen gemeinsam mit einem Partner auf Augenhöhe zu meistern.“



BIRGIT BALDAUF

„Was mich antreibt: Wertschätzend Raum zu halten und unvergessliche Erlebnisse zu schaffen, damit Menschen und Teams in Verbindung kommen – mit sich, miteinander und mit Ihrer inneren Kraft.“

Räume öffnen, um sich selbst und zusammen entscheidend weiterzuentwickeln: Das ist mir wichtig in meiner Arbeit als Rednerin, Beraterin und Coach.“

Jutta Heller



INTERNE WEITER- BILDUNG NACH MASS

Mit individuellen Inhouse-Maßnahmen stärken Sie die Resilienz-Fitness von Individuen, unterstützen die Teamentwicklung und investieren in die Zukunftsfähigkeit Ihres Unternehmens.



Das Resilienz-Training für unser Führungsteam war klasse. Jutta Heller gibt nicht nur Wissen weiter, sondern integriert viele Ansätze für die individuelle Reflektion der Teilnehmenden. Besonders überzeugt hat uns das dreiteilige Konzept mit anschließender Transferphase und Abschlussworkshop: Diese Kombination hat echte Verhaltensänderungen bewirkt, beispielsweise beim Umgang mit Druck. Jetzt nach 6 Monaten können wir das positive Fazit ziehen: Die gefühlte Belastung der Teilnehmenden ist gesunken.“

Ulrike Blümlein, HUK-COBURG



RESILIENZTRAINING

Kompetenzen stärken durch aktives Tun

MitarbeiterInnen und Führungskräfte lernen mit Belastungssituationen umzugehen, sich präventiv gut aufzustellen und Eigenverantwortung zu übernehmen. So beugen Sie Burnout vor und können Herausforderungen gelassener und konstruktiver bewältigen.

UNTERNEHMENS-RESILIENZ

Maßnahmen zur Organisationsentwicklung

Resiliente Organisationen begegnen Marktveränderungen und internen Konflikten belastbarer und flexibler. Gemeinsam erstellen wir ein individuelles Konzept, welche Bereiche in Ihrem Unternehmen sich wandeln müssen, um auch in schwierigen Umfeldern gesund und handlungsfähig zu bleiben. Und wir begleiten Sie bei der Umsetzung.

TEAM-WORKSHOP

Resiliente Teams entwickeln und stärken

Resiliente Teams schaffen es besser, bei Herausforderungen und Stress auf Kurs zu bleiben, Konflikte konstruktiv zu bewältigen und Innovationen voranzutreiben. Wir arbeiten an Kommunikation und Fehlerkultur und entwickeln Maßnahmen zur Prävention von Krisen.

RESILIENZ-COACHING

Stabilisierung bei Stress und Krisen

Wollen Sie Stress entgegenwirken oder einem Burnout präventiv vorbeugen? Jutta Heller unterstützt Sie als Sparringspartnerin bei der Reflexion. Ziel ist es, Ihre innere Stärke zu fördern – damit Sie auch in schwierigen Situationen souverän handeln und leistungsstark bleiben.

KOMPAKT-AUSBILDUNG

Betriebliche/r ResilienzberaterIn

Sie möchten Resilienz als Denkhaltung in Ihrem Unternehmen verankern? Dann qualifizieren Sie Betriebliche ResilienzberaterInnen, die als MultiplikatorInnen agieren! Die vier Module à 3 Tage mit begleitender Lernplattform sind als Mix aus Online- und Präsenzveranstaltungen konzipiert und bei Bedarf mit Methodentrainings und Praxisprojekten kombinierbar. Mit Zertifizierung.

- ✓ Zugeschnitten auf Ihre aktuelle Situation und den Kenntnisstand der TeilnehmerInnen
- ✓ „Geschützter Raum“ mit vertrauten KollegInnen
- ✓ Beispiele und Übungen orientiert an Ihrem betrieblichen Alltag

Mit Online-
Lernplattform

OFFENE ANGEBOTE

Sie schätzen die inspirierenden Impulse einer Gruppe mit Menschen aus anderen Kontexten? In der „Akademie Prof. Dr. Jutta Heller“ in Stein bei Nürnberg bieten wir offene Angebote zu Resilienz an.



Blended Learning bei der Ausbildung von ResilienzberaterInnen: Ein Interview mit Jutta Heller.



RESILIENZTRAINING FÜHRUNGSKRÄFTE 2 Tage

Veränderungen im Unternehmen, Stress und Überlastung, keine Zeit für Pausen oder strategische Planung ... Kennen Sie das aus Ihrem Führungsalltag? Dann trainieren Sie die „Stehauf-Kompetenzen“, die Sie benötigen, um sich selbst und Ihr Team auch in kritischen Phasen souverän führen zu können! Inklusive 4-monatige Online-Transferbegleitung.



AUSBILDUNG RESILIENZBERATUNG Mix aus Online- und Präsenz-Modulen

Eine intensive Aus- und Weiterbildung für Coaches, TrainerInnen, Organisations- und PersonalentwicklerInnen sowie HR Business Partner. Ziel ist es, dass Sie passgenaue Maßnahmen für individuelle und organisationale Resilienz konzipieren und durchführen können. Die Trainingsmodule lassen sich einzeln buchen und frei kombinieren, so dass Sie individuelle Ausbildungsschwerpunkte setzen können. Optional mit Zertifizierung.



COACHING-WOCHENENDE FÜR FRAUEN 2 Tage

Wenn Sie an Ihre Belastungsgrenzen geraten, latent unzufrieden oder lustlos sind, dann ist ein Umdenken gefordert. Das Coaching-Wochenende gibt Ihnen Werkzeuge an die Hand, um sich selbst besser wahrzunehmen, achtsam mit sich umzugehen, aufzutanken, Orientierung zu finden und (wieder) sinnhaft handeln zu können.

Für mich waren besonders die neuen Perspektiven wertvoll. Die individuelle Rückmeldung, der intensive Austausch und die spannenden Aufgaben haben mir neue Erkenntnisse über mich selbst vermittelt. Aus dem Training habe ich viele „Tools“ für mehr Resilienz mitgenommen.“

S.K., Mainz

- ✓ Kleine Gruppen für eine produktive Arbeitsatmosphäre
- ✓ Gelegenheit zum kollegialen Austausch und Netzwerken
- ✓ Blick über den Tellerrand Ihres eigenen Unternehmens
- ✓ Resilienztraining mit Online-Lernplattform

In zentraler Lage
nahe Nürnberg

COACHING- AUSZEIT

Die einwöchige Coaching-Auszeit „one-to-one“ mit Prof. Jutta Heller ist ein professionell begleitetes Innehalten, Sortieren und Ausrichten für weibliche Führungskräfte, Unternehmerinnen und Selbständige. Im Norden Teneriffas oder in der Nähe von Nürnberg. Jutta Heller ist anerkannt vom DBVC als Senior Coach und Wissenschaftsexpertin im Bereich Coaching.



- ✓ Kennenlerngespräch
- ✓ 6 Übernachtungen
- ✓ 10 Einzelcoaching-Stunden
- ✓ 1 Ausflug zu einem inspirierenden Ort
- ✓ Alle Arbeitsmaterialien
- ✓ Zusammenfassung der Ergebnisse

Leistungen



Egal ob Sie eine Führungsposition antreten, neue Aufgaben übernehmen oder in der Verantwortung stehen, die Zukunft Ihres Unternehmens (neu) zu gestalten: Es gibt viele Situationen, die von Unsicherheit und Unklarheit geprägt sind. Auch von drohender Insolvenz, dem Ruhestand, einer überraschenden Kündigung oder Ihrer Gesundheit können Veränderungsimpulse ausgehen. Frauen mit Führungsverantwortung müssen darüber hinaus häufig in der Doppelrolle als Team- und Familienmanagerin „performen“ und gönnen sich zu wenig Pausen für Erholung oder Sinnfragen. Ein Coaching verbunden mit einem Ortswechsel kann dazu beitragen, dass Sie Ihre Situation wieder aktiver gestalten und gute Entscheidungen treffen. Für sich selbst. Für Ihr Team. Für Ihr Unternehmen.



Ihre Wohlfühl-Orte

Garachico auf Teneriffa ist ein malerischer Ort im Norden der Kanareninsel. Sie sind in einem Apartment der **Villa ARTE** untergebracht – ein behutsam restauriertes Gebäude in der Altstadt und fußläufig zum Meer. Hier finden auch die Coaching-Einheiten statt.



Stein bei Nürnberg liegt mitten in der fränkischen Naturlandschaft. Sie sind im **Biohotel Kunstquartier** untergebracht – ein historisches Gebäude mit einem außergewöhnlichen Designkonzept. Die Coaching-Einheiten finden einen kurzen Spaziergang entfernt in einem idyllischen Landhof statt.

ONLINE- ANGEBOTE

Die Nachfrage nach digitalen Lernformaten ist in den letzten Jahren rasant angestiegen. E-Learning, Online-Coaching, virtuelle Trainings und Webinare sind deshalb ein fester Baustein unserer Resilienz-Weiterbildungen. Wir arbeiten mit didaktisch für den „Virtual Classroom“ aufbereiteten Inhalten und abwechslungsreichen Lernformaten. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Zum Selbstlernen oder mit Begleitung. Kompakt oder vertieft.

Online-Formate ...

- ✓ sparen Kosten für Anfahrt, Unterkunft & Verpflegung
- ✓ integrieren sich gut in den Arbeitsalltag
- ✓ eignen sich für verteilt arbeitende Teams
- ✓ reduzieren die Umweltbelastungen durch Reisen

Ihre Vorteile



„Lässt sich Resilienz
auch online trainieren?“
Ein Projekt mit der
Universität Würzburg.



Ich war überrascht, wie gut mir das digitale Seminar über Zoom gefallen hat.“ – “Tolle Trainerin und gute virtuelle Umsetzung.“ – „Kurzweiliger, positiver Termin.“

TeilnehmerInnen Online-Training der Universität Würzburg

WEBINAR

Resilienz kennenlernen

3-teiliges Live-Webinar à 1 Stunde

Das Webinar unterstützt Sie dabei, das Konzept Resilienz zu verstehen. Sie erhalten Impulse, wie Sie konstruktiver mit Stress umgehen und trainieren innere Stärke mit Hilfe von Resilienz-schlüsseln.

ONLINE-COACHING

Für Führungskräfte unter Druck

Einzeltermine oder Coaching-Paket

Als Sparringspartnerin unterstützt Sie Jutta Heller dabei, über Ihren Umgang mit Stress und Krisen nachzudenken, Ihre Bedürfnisse zu klären und Hilfestellungen für Ihre individuellen Konflikt- und Belastungssituationen zu entwickeln.

ONLINE-KURS

Kompakte Weiterbildung für Autodidakten

12 Wochen

Der Online-Kurs „Resilienz“ bietet ein durchdachtes Paket für alle, die am liebsten zeitlich unabhängig lernen möchten – mit speziell für SelbstlernerInnen aufbereiteten Lerneinheiten inklusive Videos, Selbstchecks, Transfer-übungen ... **Optional mit E-Coaching-Begleitung.**

ONLINE-TRAINING

Stärkung der individuellen Resilienz

1 Tag Live-Seminar

MitarbeiterInnen und Führungskräfte lernen Belastungen abzubauen und Stehauf-Qualitäten zu entwickeln. Sie identifizieren ihre relevanten Handlungsfelder und gehen die Veränderungen an.

Optional mit Online-Transferbegleitung.



VORTRÄGE

Sie wünschen sich einen Resilienz-Vortrag für ein großes Publikum, eine persönliche Reflexionsmöglichkeit für eine kleinere Führungskräftegruppe oder Ideen zur Neuausrichtung Ihrer Unternehmenskultur? Jutta Heller stellt sich auf 10, 50 oder 500 ZuhörerInnen optimal ein, die Vortragsdauer kann von ca. 45 bis 90 Minuten variiert werden. Auf Wunsch auch in englischer Sprache von Teamkollegin Birgit Baldauf.

- ✓ Messen, Tagungen, Kongresse
- ✓ Mitarbeiterveranstaltungen
- ✓ Kundenveranstaltungen
- ✓ Kick-off-Events
- ✓ Change-Auftaktveranstaltungen
- ✓ Führungskräfte-Meetings
- ✓ Netzwerk-Events

Zertifizierte Professional Speakerin (GSA)

Kleine und große Tipps, die einfach anzuwenden sind“, „Stärkung der Resilienz durch effektives Selbstmanagement“, „Ein super Impulsvortrag – das Wesentliche sehr kurz, bündig und klar ausgearbeitet“, „Sehr kurzweilig, anschaulich und tolle Anregungen“, „Sehr professionelle und sympathische Referentin.“

TeilnehmerInnen des Kaminabends,
KLW Mittelstandforum GmbH, Putzbrunn



„Resilienz für Unternehmen: Veränderungen aktiv gestalten“

Es gibt Unternehmen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie besitzen ein Risiko-Radar und bleiben bei Veränderungen und Krisen handlungsfähig. Was unterscheidet diese Unternehmen von anderen? Orientiert an der ISO-Norm für organisationale Resilienz stellt der Vortrag neun relevante „Stellschrauben“ vor und identifiziert mit einem Quickcheck konkrete Handlungsoptionen.

„Individuelle Resilienz: Fitness für stürmische Zeiten“

Der Umgang mit schwierigen Situationen ist nicht neu. Neu ist aber, dass immer mehr Führungskräfte und MitarbeiterInnen durch die Komplexität der VUKA-Welt an ihre mentale Belastungsgrenze geraten. Neben einer Selbstdiagnose und Reflexionsübungen bietet der Vortrag auf Basis der sieben Resilienz-schlüssel praxisnahe Tipps zur Aktivierung der individuellen Widerstandskraft – für starke Teams und gesunde MitarbeiterInnen.

„Das wirft mich nicht um: Mit Resilienz stark durchs Leben gehen“

Riterrüstung oder Lotus-Effekt – welche Strategie ist bei Belastungen sinnvoll? Weder noch! Machen Sie es wie das Känguru, das kraftvoll, aber flexibel auf seine Umgebung reagiert und so auch schwierige Situationen ausbalanciert. Humorvoll erklärt Jutta Heller, wie sich Resilienz trainieren lässt – eine Metaphorik, die speziell die Sinne von Frauen anspricht.

„Ich schaffe das! Mit Selbstwirksamkeit stark sein“

Stark wie ein Bär, schlau wie ein Fuchs – oder doch der Ochse im Joch? Die verschiedenen Anteile unserer Persönlichkeit setzen uns unter Druck und machen Entscheidungen schwer. In diesem Vortrag zeigt Jutta Heller, wie sich mit Hilfe von Tiermetaphern ein gezielter Zugriff auf die individuellen Ressourcen entwickeln lässt und so das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten steigt.

„Vertrau auf dich: Leichter mit Veränderungen umgehen“

Umbruchsituationen führen häufig zum Gefühl des Kontrollverlusts. In ihrem Vortrag zeigt Jutta Heller am Beispiel des Kängurus, wie sich Veränderungskompetenz erlernen lässt. Sie möchte Lust machen, Neues zu wagen, die eigene Wirkmächtigkeit auszubauen und so den Herausforderungen des Wandels mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

EINLESEN. VERTIEFEN. ÜBEN.

Jutta Heller ist Autorin und Co-Autorin zahlreicher Bücher zum Thema Resilienz, Coaching und Personalentwicklung und verfasst regelmäßig Gastartikel für renommierte Fach- und Wirtschaftsmagazine.

EMPFEHLUNGEN:



**So bleib ich stark:
Resilienz aufbauen – egal, was kommt.**
München: Kösel 2023

Mit diesem liebevoll illustrierten Kartenset aus 48 Impulsen, Reflexionen und Übungen lässt sich Resilienz ganz individuell trainieren - systematisch oder situativ, zwischen- durch und überall.



**Das wirft mich nicht um.
Mit Resilienz stark durchs Leben gehen.**
München: Kösel 2015, 6. Aufl.

Das Einsteigerbuch zu Resilienz: Anhand der Känguru-Qualitäten werden die 7 Resilienzschlüssel erklärt und kleine Übungen vorgestellt, wie jeder seine Stehaufkompetenz trainieren kann.



So bin ich stark. Gut aufgestellt mit dem inneren Team
München: Kösel 2017, 4. Aufl.

Klug wie eine Eule, stur wie ein Esel, flexibel und standfest wie ein Känguru: Das unterhaltsame Buch stellt unsere inneren Mitspieler vor und zeigt, wie wir mit ihnen ein starkes inneres Team entwickeln und so die Selbstwirksamkeit stärken.



Vertrau auf dich, du schaffst das!
München: Kösel 2021

Das Känguru zeigt, wie sich Umbruchsituationen erfolgreich und möglichst stressfrei meistern lassen. Ein heiteres Buch, das Lust macht, Neues zu wagen und Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

Jutta Heller versteht es auf Basis verständlich zusammengefasster aktueller Erkenntnisse, einen Entwicklungsweg für LeserInnen bereit zu stellen. Ob in einem Fluss gelesen oder zu einzelnen Punkten gesprungen: immer finden sich Hintergrundinformationen im passenden Zusammenspiel mit praktikablen Checks, Übungen und Tipps.“

Amazon-Rezension



Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte
Orell Füssli 2015
Restexemplare bei der Autorin erhältlich

Praktische Tipps zum Belastungsabbau und Ressourcenaufbau für Führungskräfte und ihre MitarbeiterInnen auf Grundlage der sieben Resilienzschlüssel nach Jutta Heller.



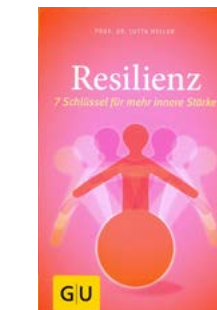
30 Minuten – Resilienz für Unternehmen
Offenbach: GABAL 2018 E-Book (PDF)

Ein Ratgeber, wie Unternehmen flexibel mit Krisen und Dauerbelastung umgehen, sensibel auf Warnzeichen reagieren und nach der Krise schneller wieder handlungsfähig werden. Einführung in das Konzept organisationaler Resilienz inklusive ISO-Norm mit neun Resilienzschlüsseln.



Resilienz für die VUCA-Welt
Wiesbaden: Springer 2019

Umfassender Überblick über Konzepte individueller und organisationaler Resilienz – von neurobiologischen und medizinischen Grundlagen bis hin zu konkreten Praxisbeispielen zur Resilienzförderung.



Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke
München: GU 2013, 11. Aufl.
ebook, gedruckte Restexemplare bei der Autorin erhältlich

Ein Selbstcoachingbuch mit vielen Beispielen, Tipps und Techniken, um intensiv mit den sieben Resilienzschlüsseln zu arbeiten und so das eigene Denken und Handeln aktiv zu gestalten.

Akademie Deutscher Genossenschaften (ADG) | Audi AG
Fraunhofer Institut Erlangen | Handelskammer Solothurn (CH) | HUK COBURG
IHK Heilbronn-Franken | Klinikum Fürth | ORF Wien | Quality Austria Wien
Spitalzentrum Oberwallis (SZO) | Thermo Fisher Scientific GmbH
uniVersa Lebensversicherung a. G. | Westfälische Provinzial Versicherung AG

Referenzen

WIE KÖNNEN WIR SIE UNTERSTÜTZEN?

Prof. Dr. Jutta Heller
Neuwerk 4
90547 Stein bei Nürnberg

Tel. 09 11/2786 1770
Fax 09 11/2786 1771
info@juttaheller.de



Von KundInnen empfohlen –
alle Bewertungen finden
Sie unter “Proven Expert”.