

TANDEM

Wir sind ein kooperatives, kompetentes und erfahrenes Team mit viel Freude, Engagement und Humor am Lernen und Leben. Wir arbeiten mit erlebnisaktivierenden Methoden, praxisnah und kontextbezogen.

Unser Angebot richtet sich an

- berufstätige Frauen und Männer aus Betrieben, Unternehmen, Verwaltungen und unterschiedlichen Arbeitsfeldern
- weibliche und männliche Führungskräfte
- Freiberufler und Selbstständige

Wir bieten

- individuelle Beratung und Betreuung
- Kurzvorträge mit Diskussion
- Halbtages- und Tagesveranstaltungen
- Wochenendseminare

Heide Schlüter

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Trainerin

Esther Binder

Diplom Supervisorin, Coach und Mediatorin

TANDEM

Waldseestraße 7

30163 Hannover

Telefon (05 11) 2 60 51 81

RESILIENZ BEZUGS

**Die zentrale Kraft
jeder starken Persönlichkeit**



Optimieren Sie Ihre persönliche und organisationsbezogene Widerstandsfähigkeit

Umstrukturierungen, Konflikte, Stress, erhöhte Anforderungen und hohe Arbeitsbelastungen machen vielen Menschen zu schaffen. Eine Schlüsselqualifikation ist, solchen Turbulenzen standhalten zu können. Und dies wird in Zukunft immer wichtiger.

Resilienz heißt die Kraft, die Menschen befähigt, sich von anstrengenden Situationen, einschneidenden Ereignissen nicht überwältigen zu lassen, sondern wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Resilient sein (von lateinisch *resilire* „zurückspringen, abprallen“, deutsch etwa „widerstandsfähig sein“) heißt nicht frei von Stress und Druck, von Konflikten und Widrigkeiten zu sein, sondern mit anstrengenden Situationen oder Problemen erfolgreich umgehen zu können.

Ein gezieltes **Resilienztraining** kann also Sie persönlich oder auch Ihre Organisation (wieder) stabilisieren und belastbar machen. Im direkten Erleben, mit Symbolbildern, szenischem Spiel, Standbildern, Rollenspiel und in Gesprächen, bearbeiten wir mit Ihnen aktiv und konkret die sieben bedeutenden Säulen für die innere Stärke:

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung
4. die Opferrolle verlassen
5. Verantwortung übernehmen
6. Netzwerkfähigkeit
7. Zukunftsorientierung

Dabei folgen Analyse, Beratung und Training in abgestimmten Schritten Ihren Bedürfnissen. Und Sie werden den Erfolg eines Resilienztrainings sehr bald bemerken. Denn das Bewusstsein über Ihre inneren Stärken hilft Ihnen, den heutigen Anforderungen kraftvoll und mutig ins Auge zu sehen.

