„Meine Trainings sind in der Praxis direkt anwendbar. Das ist Ihr Plus."

Die Seminare finden bundesweit in-house bei Ihnen im Unternehmen statt. Ich entwickle für Sie speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Fortbildungen zum Thema Resilienz. Ein oder mehrere Tage? Basis- und Aufbauseminar? Teams oder Führungskräfte? Gemeinsam entwickele ich mit Ihnen das günstigste Vorgehen.

Inhalte meiner Trainings:

- Erfolgsfaktoren resilienter Unternehmen
- Risikofaktoren erkennen und Krisenpläne entwickeln
- Förderung der Anpassungsfähigkeit bei Veränderungen
- Resiliente Teams aufbauen
- Resilienz-Entwicklungsplan erarbeiten
- Resilienz durch Unternehmenskultur und Werte fördern

Methoden meiner Trainings:

- Impulsvorträge mit theoretischem Input
- Kleingruppenarbeiten mit kreativen Medien
- Einzelreflektionen und – arbeiten
- Rollenübungen mit Feedback
- Üben konstruktiver Verhaltensweisen
- Moderierte Plenumsdiskussionen, z. B. auch anhand von Fallbeispielen
- Übungen zur Vorbereitung und Transfersicherung
- Spaß!

„Resilienzförderung ist sinnvoller als Krisenbewältigung."

Gerade in Zeiten zunehmender psychischer Belastungen sollten sich Unternehmen intensiv um die psychische Fitness ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter kümmern. Frühzeitige Förderung der Widerstandsfähigkeit kann Krisen verhindern. Dabei helfe ich Ihnen gerne!

Mein Profil:

- Ausbildung als Psychologin, Psychotherapeutin und Gesundheitswissenschaftlerin
- Zertifiziert vom Resiliency Center (USA) zum Resiliency Facilitator
- Zahlreiche Veröffentlichungen zu Resilienz, Stressmanagement, Wohlfühlen am Arbeitsplatz
- Langjährige Leitung des Fachbereichs „Gesundheitspsychologie" im Berufsverband der Deutschen Psychologinnen und Psychologen

HPP
Health Professional Plus

Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst, MPH

Blink 40c, 25491 Hetlingen
Fon: (49) 41 03 / 70 18 - 140
E-Mail: info@h-p-plus.de
www.health-professional-plus.de

HPP
Health Professional Plus

Stark durch den Wandel! Förderung der Resilienz

„Resilienz: Stärken entwickeln vor der Krise"

„Jeder kann seine ganz persönliche Resilienz steigern."

„Überleben wird trainiert, bevor es kritisch wird."

Einige Mitarbeiter und Unternehmen schaffen es, mit Veränderungen und Krisensituationen gut fertig zu werden, andere nicht. Ein hohes Maß von Resilienz – also Widerstandskraft – hilft, nach einer Krise schnell wieder in ein stabiles Gleichgewicht zu finden.

Wie resilient, also widerstandsfähig, ein Mensch in Krisensituationen ist, ist nicht angeboren, sondern kann erlernt werden. Auch Teams und Unternehmen können ihre Resilienz gezielt verbessern.

Mein Plus: Langjährige Erfahrung in allen Branchen bei der Förderung des psychischen Wohlbefindens.

5. Ebene: „Hans-im Glück-Prinzip"	• Aus Widrigkeiten gestärkt hervorgehen • Rückschläge zum Guten zu wenden • Aus Krisen lernen
4. Ebene: Synergie	• Fortgeschrittene Resilienzfähigkeiten • Lernfähigkeit und –bereitschaft, Neugier • Breites Repertoire an Verhaltensweisen
3. Ebene: „Innere Torhüter"	• starkes Selbstvertrauen • gesundes Selbstwertgefühl • positives Selbstkonzept entwickeln
2. Ebene: Problembewältigung erlernen	• Analytisches Problemlösen • 3 Arten des Problemlösens • Auf Krisen vorbereiten
1. Ebene: Optimale Gesundheit und Wohlbefinden fördern	• Belastungen reduzieren • Vitalisierende Aktivitäten steigern • Soziales Netzwerk stärken

Meine Angebote zur Resilienz beziehen sich auf das Modell der Resilienz von Al Siebert, Gründer des Resiliency Center in den USA. Als einzige Trainerin und Beraterin in Europa habe ich dort das Zertifikat zum „Resiliency Facilitator" erworben.

In Trainings oder Großgruppen-Workshops finden Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte ihre persönlichen Kraftquellen und Stärken. Sie erfahren, wie sie in Krisensituationen und bei Veränderungen auf diese Fähigkeiten und Stärken zurückgreifen können.

In der Grundstufe (1. und 2. Ebene) werden die Basis-Fähigkeiten erarbeitet. Die Aufbaustufe (3. – 5. Ebene) vermittelt fortgeschrittene Resilienzfähigkeiten.

Ihr Plus: Diese Trainings und Workshops finden und entwickeln ganz persönliche Stärken auf allen Ebenen der Resilienz.

Teilnehmerrückmeldungen:

„Sie hat uns zum Nachdenken gebracht."

„Frau Scharnhorst war die perfekte Wahl!"

„Führung durchs Programm war genial, witzig und gut verständlich."

Unternehmensberatung und Organisationsentwicklung

Ich helfe Unternehmen dabei, sich auf Krisen schon frühzeitig vorzubereiten. Das lässt sich erreichen durch

- Erkennen von internen und externen Warnsignalen
- Identifizieren von wichtigen Risiken
- Planung von Strategien zur Verhütung von Krisen
- Aufbau von Kommunikations-Strukturen und Netzwerken für den Krisenfall
- Entwicklung von Notfallplänen
- Berücksichtigung der Resilienz bei Personalauswahl und -entwicklung

Durch Team-Resilienz-Workshops wird die Belastbarkeit und Widerstandskraft ganzer Teams gestärkt. In meinen Führungskräfte-Trainings erfahren Führungskräfte, wie sie die persönliche Resilienz stärken und ihr Team sicher durch Veränderungen und Krisen führen können.

Vorträge und Informationsveranstaltungen

Wenn Sie eine Mitarbeiterversammlung oder eine Tagung veranstalten oder eine Fortbildung für Ihre Kunden anbieten wollen, unterstütze ich Sie gerne mit aktuellen und psychologisch fundierten Fachvorträgen zum Thema Resilienz.