Resilienz

KERNKOMPETENZ DER ZUKUNFT

Ein Trainingsprogramm zur Stärkung der persönlichen Widerstandskraft und Flexibilität

TAGESSEMINARE IN HAMBURG-BLANKENESE

Keine Seminare in 2021 – Das Training findet als Personal Coaching statt

debes training

BERATUNG, COACHING, SEMINARE

RESILIENZ –

was ist das?

Resilienz ist zunächst ein Begriff aus der Biologie: Man spricht von Resilienz bei Ökosystemen und meint deren Fähigkeit, Störungen zu tolerieren, ohne dass das System zusammenbricht. Resilienz wird auch als Synonym für Elastizität genutzt – als Maß für die Geschwindigkeit der Selbstregeneration.

In der Psychologie gibt es seit 1971 Studien zum Thema: Resilient ist das Kind, das trotz schlechter Bedingungen (Armut, Gewalt, Verwahrlosung) eine besondere Leistungsstärke entwickelt.

Jeder ist von diesen Menschen beeindruckt, die zäh genug waren und sich aus schwierigen Bedingungen heraus gearbeitet haben. Aus den Biographien vieler bedeutender Menschen sieht man, zu welch erstaunlichen Erfolgen eine hohe Resilienz führen kann.

Resilienz heißt aber auch Flexibilität. Resilient ist der Boxer auf der Matte, der wieder aufsteht und mit veränderter Taktik weitermacht. Resiliente Menschen meistern Krisen, die andere lähmen.

Auf Basis der Resilienzforschung hat die U.S. Army ein „Resilienz-Training“ für Soldaten und deren Familien entwickelt. Das Ziel: ein verbesserter Umgang mit Ängsten und anderen Stressfaktoren.

Resilienz ist auch im heutigen Berufsleben ein hochaktuelles Thema – nicht nur im Top-Management!

Vom englischen resilience >> bedeutet Widerstandsfähigkeit; Elastizität;

debes training

debes training

DAS IMMUNSYSTEM DER SEELE:

Resilienz

8 Resilienzfaktoren

1. Positive Lebenseinstellung
2. Akzeptanz, Realitätssinn
3. Flexibilität und Improvisation
4. Lösungsorientiert denken und handeln
5. Selbststeuerungsfähigkeiten
6. Verantwortung übernehmen
7. Beziehungen pflegen und nutzen
8. Die eigene Zukunft aktiv gestalten

Unternehmer, Selbstständige, Führungskräfte – immer mehr Menschen mit komplexen Verantwortungsbereichen arbeiten heute auf hohem Leistungs- und Erfolgsniveau. Unter Druck und Belastung. Sie sind dabei täglich gefordert, ihre Aufgaben zu bewältigen. Sie müssen flexibel und schnell sein im Umgang mit Veränderungen, im Führen von schwierigen Verhandlungen. Müssen Druck aushalten und immer wieder die Weichen nachstellen für wirtschaftliches Handeln in instabilen Zeiten. Sie machen Fehler, erleben Enttäuschungen und Misserfolge, kommen an persönliche Grenzen, müssen Kritik wegstecken und immer wieder – wie ein Stehaufmännchen – mit 100-prozentiger Aufmerksamkeit, Motivation und Leistungsstärke die neue Herausforderung annehmen, ihre Mitarbeiter motivieren. Stressresistenz allein reicht dafür nicht aus.

Resilienz kann trainiert werden!

Angela Debes hat in persönlichen Coaching-Gesprächen mit zahlreichen Kunden aller Altersgruppen sehr viel Gelegenheit gehabt, die spezifischen Faktoren zu erkennen, die zu Leistungseinbrüchen, Gesundheitskrisen oder wirtschaftlichen Misserfolgen führen. Andererseits hat sie auch die Strategien der Gewinner kennen gelernt – die Erfolgsgeheimnisse der Menschen, die heftigen Stürmen gewachsen sind und auch bei hohem Stresspegel konzentriert, handlungsstark und freundlich bleiben. Sie kennt Lebensphilosophien und Strategien der „Stehauf-Menschen“, die aus Krisen gestärkt hervorgehen.

RESILIENZ IM UND

für den Alltag

Im Berufsleben heißt Resilienz: Menschen können auch bei hohem Stresspegel gute Leistungen erbringen und auf neue Anforderungen flexibel reagieren. Sie ist die Kraft, die sie Schwierigkeiten meistern, Hindernisse überwinden, Verluste und Misserfolge verkraften und Veränderungen aktiv nutzen lässt. Wie das Stehaufmännchen, das seine aufrechte Haltung aus jeder beliebigen Lage wieder einnehmen kann. Genau das meint Resilienz: innere Stärke, vereint mit Flexibilität und Geschmeidigkeit.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Resilienzfähigkeiten erworben und trainiert werden können. Resilienz wird in einer immer schneller sich verändernden Welt als eine Kernkompetenz der Zukunft betrachtet. Wer im heutigen Arbeitsleben erfolgreich durch Stromschnellen und Turbulenzen navigieren muss und dabei Top-Ergebnisse liefern will, benötigt ein hohes Maß an emotionaler Balance, mentaler Stärke, Flexibilität und körperlicher Fitness.

Das debes Resilienztraining kombiniert diese psychologischen Forschungsergebnisse mit den Faktoren, die für eine gute Resilienzkonstellation im heutigen Berufsleben wichtig sind. Das Ergebnis: ein praxisnahes, effizientes Trainingsprogramm für nachhaltige berufliche Leistungsstärkung und persönliche Zufriedenheit.

„Success is all about going from failure to failure without losing your enthusiasm.“

Winston Churchill

debes training

DAS RESILIENZ

Training

was befähigt Menschen, Krisen zu meistern?

welche sind die besten Strategien erfolgreicher „Stehauf-Menschen “?

wie pflege und entwickle ich das eigene seelische Immunsystem ?

wie kann ich Veränderungs-Prozesse aktiv gestalten?

wie bleibe ich fit und gesund, um Leistungseinbrüchen und Burn-out vorzubeugen?

Aus diesem reichen Erfahrungsschatz entwickelte Angela Debes in enger Zusammenarbeit mit Kunden sowie Experten anderer Fachrichtungen ein einzigartiges Konzept für Leistungsträger. Sie hat die effektivsten und individuell wirksamsten Strategien und Trainingsansätze herausgefiltert und nutzt sie bereits seit vielen Jahren erfolgreich in ihrer Arbeit mit zahlreichen Menschen.
Das Resultat ist ein exklusives Trainingsprogramm zur Stärkung der persönlichen Resilienz.

TRAININGSFORMATE

- 1- oder 2-tägige Seminare in Hamburg – auch firmenintern
- Individuelles Coaching am Telefon oder persönlich in Hamburg und Berlin
- Maßgeschneiderte, individuell passende Formate nach Absprache
- 90-minütige Probe-Coachings

Das DEBES-TRAINING bietet eine wirksame Stärkung der drei wichtigsten Komponenten persönlicher Resilienz:

1. **Attraktive Ziele und klare Prioritäten**
2. **8 persönliche Resilienzfaktoren: mentale Haltungen und individuelle Fähigkeiten**
3. **Verlässliche Ressourcen: Gesundheit, Energie und körperliche Fitness sowie gute Beziehungen beruflich und privat**

Vergleicht man Erwachsene im Arbeitsleben mit einem Kind in einem problembeladenen Familienalltag – oder mit Soldaten im Auslandseinsatz, dann wird schnell deutlich, dass dem Menschen im Berufsalltag sehr viel mehr Möglichkeiten offen stehen, eigene Ziele zu definieren, den Umgang mit Stressfaktoren zu erlernen und gute Ressourcen aufzubauen. Leider sind diese Ansätze noch sehr wenig bekannt und werden kaum genutzt.

debes training

DAS RESILIENZ

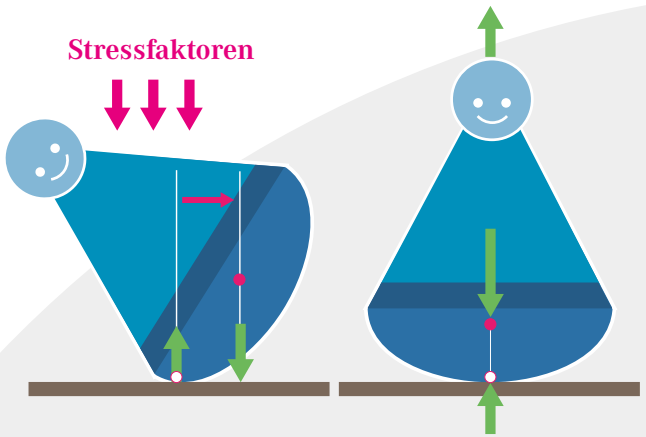
Konzept

Die Stabilität des Stehaufmännchens besteht in seinem tief liegenden Schwerpunkt. Dadurch hat es eine hohe Toleranz für Schwankungen, ohne wirklich zu stürzen.

Segelyachten werden ebenfalls mit sehr niedrig liegendem Schwerpunkt konstruiert, damit sie bei starkem Seegang von alleine wieder aus ihrer Schräglage zurückkehren. Diese Gesetze gelten auch für Menschen. Die Gewichtung der Ressourcen, die Stärke der Persönlichkeit, die körperliche und seelische Belastbarkeit sowie unterstützende Beziehungen im persönlichen und im Arbeitsumfeld sind entscheidende Faktoren dafür, ob jemand an Krisen zerbricht oder gestärkt daraus hervorgeht.

Ist ein Segelboot gekentert, so wird das Schwert mit dem eigenen Körpergewicht belastet, um es wieder aufzurichten. Es ist auch im Alltagsleben oft wesentlich sinnvoller, eine Hebelwirkung zu nutzen als – wie oft zu beobachten – in sinnlosen Aktionismus zu verfallen.

DIE 3 KOMPONENTEN VON RESILIENZSTÄRKE



1. **ZIELE** und **PRIORITÄTEN**

2. Die **8 Resilienzfaktoren**
   1. positive Lebenseinstellung
   2. Akzeptanz, Realitätssinn
   3. Flexibilitätund Improvisation
   4. Lösungsorientiert denken und handeln
   5. Selbststeuerungsfähigkeiten
   6. Verantwortung übernehmen
   7. Beziehungen pflegen und nutzen
   8. die eigene Zukunft aktiv gestalten

3. **STABILITÄT** durch **RESSOURCEN** und **FLEXIBILITÄT**

debes training

DAS RESILIENZ-SYSTEM DER

3 Komponenten

1. Komponente: Attraktive Ziele und klare Prioritäten Klare Ziele geben Motivation und Orientierung in Chaos und Stresssituationen.
Im debes Resilienztraining definieren Sie klare persönliche und berufliche Ziele, die Ihre Leidenschaft und Ihren Tatendrang wecken. Volle Leistungsstärke setzt voraus, dass die Anforderungen im Beruf mit den persönlichen Prioritäten im Einklang sind – sonst kann eine starke Zielorientierung auch ins Abseits führen.

2. Komponente: Die 8 Resilienzfaktoren: mentale Haltungen und persönliche Fähigkeiten Sie entwickeln Ihren persönlichen Leitfaden zur Stärkung Ihrer eigenen Resilienz. Als Basis dieser Arbeit dienen die in der psychologischen Forschung ermittelten Resilienzfaktoren.

3. Komponente: Ressourcen: Gesundheit, Energie sowie gute Beziehungen Die Masse Ihrer zur Verfügung stehenden Ressourcen entscheidet darüber, wie viel Turbulenzen Sie tolerieren können, ohne an Leistungsstärke einzubüßen oder gar Schaden zu nehmen. Ressourcen sind oft entscheidende Faktoren dafür, ob jemand an Krisen zerbricht oder sie bewältigt. Wenn es hart auf hart kommt, dann sind körperliche Vitalität und zuverlässige Beziehungen die wichtigsten Ressourcen. Diese Ressourcen auszubauen und zu stärken ist daher ein bedeutendes Trainingsthema.

A. Gesundheit, Energie und körperliche Fitness Der bekannte Satz „Zeit ist Geld“ hat an Bedeutung verloren. Nicht Zeit, sondern Energie ist heute die wichtigste Währung für dauerhafte Leistungsstärke und Erfolg. Sie entwickeln einen individuellen Fitnessplan nach allerneuesten Erkenntnissen der Fitnessdiagnostik: ein Programm, das Ihnen Spaß macht, das etwas bringt und das in Ihr komplexes Leben passt.
Sie lernen die wirkungsvollsten Ansätze, um Energieressourcen zu aktivieren, Energieverschleiß zu reduzieren.

B. Gute Beziehungen Die Qualität der sozialen Beziehungen unseres beruflichen und persönlichen Umfeldes – in der Familie, in Beruf und Öffentlichkeit – bestimmt maßgeblich unsere Energie und Leistungsstärke. Im Lebensrückblick älterer Menschen ist die Qualität naher persönlicher Beziehungen meist eines der wichtigsten Kriterien für ein erfülltes und erfolgreiches Leben.

WARUM? WOZU?

Für wen?

Die debestrainings richten sich an engagierte Leistungsträger. Sie werden seit über 20 Jahren von zahlreichen Unternehmensleitern, Geschäftsführern, Mitarbeitern sowie von Selbstständigen genutzt – Menschen, die effektiver und ergebnisreicher arbeiten und zufriedener leben wollen.

Mit einem Resilienztraining stärken Sie Ihre Kraft, große Ziele zu erreichen, verbessern Ihre Umsetzungsstärke bei aktuellen Aufgaben, aktivieren Ihr Potenzial für Veränderungen und persönliche Entwicklung und sorgen gezielt dafür, auch zukünftigen Schwierigkeiten und Krisen gewachsen zu sein. Das debes Resilienztraining unterstützt Menschen darin, Gesundheitskrisen vorzubeugen sowie Motivation und Leistungsstärke langfristig zu erhalten.

Einzelpersonen raten wir, ein 90-minütiges Probe-Coaching zu buchen, um Themen, gewünschte Ergebnisse und geeignete Rahmenbedingungen persönlich zu besprechen.

Für Umsetzungs-Unterstützung und Training eignen sich Seminarreihen aus kurzen, aufeinander aufbauenden Modulen – vorbereitet und ergänzt durch individuelle Coachings.

„Management ist, wenn man die Dinge richtig macht. Führung ist, wenn man die richtigen Dinge macht.“

debes training

DAS RESILIENZTRAINING FÜR

Unternehmen

Das Resilienztraining stärkt Mitarbeiter in Zeiten großer Herausforderungen, bei Leistungseinbrüchen oder Warnsignalen für ein beginnendes Burn-out-Syndrom, bevor sie durch innere Kündigung oder Burn-out zu unkalkulierbaren Kostenfaktoren werden.

Es unterstützt diejenigen, die aus der Gesundheitskrise herauskommen wollen und bessere Lebens- und Arbeitsgewohnheiten entwickeln möchten.

Für Unternehmen kann das Resilienztraining in verschiedenen maßgeschneiderten Formaten angeboten werden: Kurze Impulsworkshops oder eintägige Seminare lassen sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren. Seminare dienen der Wissensvermittlung, geben Denkanstöße und bieten Raum für kreative Übungen, die häufig zu neuen Sichtweisen führen.

Empfehlenswert als nachhaltig wirksame Maßnahme im Rahmen des Beruflichen Gesundheitsmanagements: debestraining aktiviert das EIGENINTERESSE des Mitarbeiters an Gesundheit, Vitalität, Leistungsstärke und einer guten Resilienz als Reservefähigkeit für zukünftige Belastungen.

>> Als externer Coach ist Angela Debes unabhängig, kann Tabuthemen ansprechen, bietet eine größere Diskretion und erfährt daher eine größere Offenheit bzgl. heikler Themen, Schwächen und negativer Gefühle. Sie stellt umfangreiches Wissen und vielseitige Erfahrung aus vielen verschiedenen Unternehmen und Branchen zur Verfügung.

„Der Mensch ist kein Produkt der Umstände; die Umstände sind ein Produkt des Menschen.“

Benjamin Disraeli

debes training

ANGELA DEBES

der Coach

Angela Debes verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz aus über 30 Jahren „Human Development“-Arbeit. Sie bietet sowohl Führungskräftetrainings an, bei denen Unternehmenskultur und Führungskompetenz im Mittelpunkt stehen, als auch Seminare für Mitarbeiter, bei denen es um nachhaltige Vitalität und Leistungsstärke geht sowie um die optimale Verbindung von Kreativität und Effektivität, Eigenverantwortung und Teamgeist.

KREATIVITÄT

- 1977-83 freischaffende Künstlerin (Skulpturen und Lichtobjekte) mit Ausstellungen in Europa und USA
- Seit 1980 Talent- und Team-Coach für Künstler (Training am Esalen Institut, Big Sur, Kalifornien)

PSYCHOLOGISCHES KNOW HOW

- 1980-1996 Aus- und Fortbildungen in verschiedenen Methoden der humanistischen Psychologie, Gestalt- und Körpertherapie, Psychosomatik, Familientherapie, Tiefenpsychologie C. G. Jungs
- 1986 bis 1996 Psychotherapeutische Gemeinschaftspraxis in Hamburg, Hohe Bleichen

LEISTUNG

- Seit 1993 bis heute: verschiedene Trainer- und Coaching Aus- und Fortbildungen: systemisches Coaching, Corporate Culture Entwicklung, Change Management, Strategisches Marketing
- Seit 1995 firmeninterne Coachings und Trainings
- Seit 2002 Business-Coaching für Unternehmer und Selbstständige, Neu- und Umorientierung für Angestellte
- Seit 2004 Unternehmensberatung, Top Executive-Coaching

GESUNDHEIT

- Seit 2010 Konzepte und Angebote im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung, Resilienztraining, Gesundheits- und Energiemanagement, Work-Life-Balance, Wege aus dem Burn-out, Burn-out-Prophylaxe.

debes training

ANGELA DEBES

Erfahrung

KUNDEN

Zu ihren Kunden zählen große und mittelständische Unternehmen wie die Volksfürsorge, Mercedes-Benz Leasing, Tchibo, und BAT. Agenturkunden wie Scholz & Friends Hamburg, MetaDesign Berlin, Publicis Hamburg, Proximity Group Germany, Serviceplan Hamburg, Elephant Seven, Faktor 3, Heye & Partner, Draftfcb Deutschland, Sinner und Schrader u.a. buchen debestrainings für effiziente Lernprozesse ihrer Leistungsträger sowie für individuelles Coaching der Geschäftsleitung. Darüber hinaus bietet Angela Debes Strategieworkshops, Change-Prozesse, Corporate Culture- und Innovationsmanagement. Auch viele kleinere Unternehmen sowie Selbstständige und Freiberufler, Ärzte, Anwälte, Berater, Künstler und freie Kreative profitieren von der Zusammenarbeit.

Zahlreiche Menschen haben mit ihrer Hilfe neue Geschäftsfelder oder stimmige Konzepte für eine Selbständigkeit entwickelt und erfolgreich umgesetzt.

Angela Debes lebt in Hamburg und ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern.

debestraining I Angela Debes
20253 Hamburg, Gneisenaustraße 13
Telefon: 040 - 44 25 92 oder Mobil 0171 -611 91 91
E-Mail: angela@debestraining.de

„Freiheit bedeutet Verantwortlichkeit; das ist der Grund, warum die meisten Menschen sich vor ihr fürchten.“

George Bernard Shaw

debes training

IHRE ANMELDUNG

so geht's.

WANN

Keine Seminartermine in 2021 – Resilienztraining z.Z. nur im Personal Coaching

WO

Elsa-Brandström-Haus, Kösterbergstraße 62, 22587 Hamburg-Blankenese

Seminar Honorare

(in Euro; zzgl. gesetzlich gültiger MwSt.)

Geschäftskunden 595,- €

Privatpersonen 495,- €

Kosten vor Ort 74,- € pro Person

(Raummiete, spätes Frühstück, Mittagessen, Kaffeepause und kleines Abendbuffet)

Das Elsa- Brandström-Haus bietet Übernachtungsmöglichkeiten (mit Elbblick), die bei Bedarf direkt gebucht werden können: www.elsa-braendstroem-haus.de

SEMINAR-VORBEREITUNG: Sie bekommen bei Anmeldung eine Seminarvorbereitung, die Sie auf Ihre Seminarziele einstimmt und Angela Debes die Gelegenheit gibt, Ihre wichtigsten Anliegen im Vorfeld zu erfahren. Sie können auch vor dem Seminar die Möglichkeit zu einem Probe-Coaching nutzen.

SEMINAR-NACHBEREITUNG: Ausführliche Arbeitsunterlagen sowie ein im Seminar gebildetes Power-Team unterstützen Sie in der wichtigsten Seminarphase – dem Leben danach. Die besten Ergebnisse entstehen durch eine Kombination aus Seminar und persönlichem Coaching.

Investition für ein Coaching

COACHING MITARBEITER, FÜHRUNGSKRÄFTE SOWIE EINZELUNTERNEHMER/INNEN

Probe-Coaching 90,- €, 10 x 90 min 3.300,- €, 8 x 90 min 2.680,- €

COACHING SELBSTÄNDIGE, FREIBERUFLER SOWIE ANGESTELLTE, DIE DAS COACHING PRIVAT ZAHLEN

Das Probe-Coaching 75,- €, 10 x 90 min 2.700,- €

Coaching-Pakete werden bei Buchung in Rechnung gestellt. Die Honorare verstehen sich zuzüglich der gesetzlich gültigen Mehrwertsteuer und sind steuerlich absetzbar.

debes training

debes training

„Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen,
wird am Ende beides verlieren. “

Benjamin Franklin

Jetzt online anmelden unter
www.debestraining.de