



Um in herausfordernden und belastenden Situationen stabil zu bleiben, brauchen wir spezielle Fähigkeiten – ganz besonders in Krisensituationen.

Diese Fähigkeiten, u.a. bei langanhaltender Belastung sowohl geistig als auch körperlich gesund zu bleiben, werden in der Psychologie als Resilienz bezeichnet.

Dazu gehören in unserem Verständnis Achtsamkeit und (Selbst-)Führungskompetenzen, die wir erlernen und weiterentwickeln können.

Das ist das Ziel von RiO.



Umfang | Formate und Settings

- 8 Module à 2 Arbeitsstunden
- feste Gruppen (Buddy Groups, à 4-6 Personen)
- in Präsenz oder online
- extern moderiert oder selbstorganisiert
- Frequenz selbst bestimmbar; Empfehlung: wöchentlich oder 14tägig
- Versionen in Deutsch und Englisch verfügbar



Inhalte | Methoden

- 1 Einführungsmodul und 7 Module zu jeweils einem der Resilienzfaktoren
- fachlicher Input, Reflexions- und Übungsanleitungen, kollegiale Beratungen
- Transfer und Übungen zur Entwicklung einer formalen Achtsamkeitspraxis für die Zeit zwischen den Modulen



Materialien | Preise

- Workbooks im Ausdruck oder elektronisch
- inkl. Anregungen zur Nachbereitung
- verfügbar für unternehmensinterne Plattform
- Anpassung an ein individuelles Layout möglich
- Preise für unterschiedliche Formate, Settings und Aufbereitung der Materialien auf Anfrage



Programmentwicklung

- Coachs, Moderatorinnen und Autorinnen des QuinteSentio-Netzwerks mit Spezialisierung auf Resilienz, Mindfulness in Organisationen, psychische Belastungen am Arbeitsplatz, Umgang mit Veränderungen und besonderen Herausforderungen

Gerne stehen wir für Ihre Fragen und weitere Beratung zur Verfügung.

Rufen Sie uns an unter +49 (0)711 888 54 150

Oder schicken Sie uns eine Mail an: mail@quintesentio.de