

## Resilienzworkshop

zur Steigerung der psychischen Widerstandskraft

Termine 2016 auf Anfrage



## Nutzen und Inhalte

Alles was Sie stark macht gegen  
Stress, Depressionen und Burn-Out

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, Krisen zu meistern und an ihnen zu wachsen. Wir als Coaches, Paarberater, Heilpraktikerin und Trainer vermitteln Ihnen Techniken, mit deren Hilfe Sie Schwierigkeiten positiv gegenüber treten können. Inhalte:

- 7 Säulen der Resilienz
- Entspannungstechniken
- Praxisnahe Übungen für Widerstandskraft und Stressresistenz

Dieser Workshop ist geeignet für alle Menschen, die eine aktuelle Krisensituation besser meistern wollen, für private und berufliche Herausforderungen besser gerüstet sein oder grundsätzlich Ihre psychische Widerstandsfähigkeit verbessern wollen. Und: eine gute Resilienz kann auch körperliche Heilungsprozesse positiv unterstützen.

Gemeinsam entdecken wir das Potenzial Ihrer inneren Schutzfaktoren und helfen Ihnen beim Ausbau.



## Wissenswertes

### Leistungen und Preise

Zweitätiges interaktives Seminar zur Verbesserung der persönlichen Fähigkeiten im Umgang mit belastenden Situationen. Mindestteilnehmerzahl 6, maximal 12.

Im Seminarpreis von 490,- € brutto sind enthalten: Teilnahme am einem zweitägigen Workshop inkl. Seminarverpflegung (Obst, Imbiss, Wasser, Saft, Tee und Kaffee), Teilnehmerunterlagen (Infomaterial, Papier, Stifte), ein kostenloses Erstgespräch für ein Individualcoaching (bei Bedarf).

### Bezahl- und Stornoregeln

Nach Eingang der schriftlichen Anmeldung erfolgt die Rechnungsstellung. Der Rechnungsbetrag ist eine Woche vor Veranstaltungstermin fällig. Im Falle der Stornierung nach Bezahlung behalten wir uns vor, 200,- € einzubehalten, von denen 100,- € bei einer erneuten Anmeldung zu einer gleichwertigen Veranstaltung angerechnet werden.

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns ein Storno vor, in diesem Fall erfolgt eine Rückerstattung der bereits erfolgten Zahlung, falls seitens des Teilnehmers keine Umbuchung auf einen anderen Termin möglich ist.

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Unsere AGB sind einsehbar unter <http://2coaches.de/wp-content/uploads/2015/01/AGB-2Coaches.pdf>

# Organisatorisches

## Anmeldung

Verbindliche Anmeldung bitte formlos per E-mail an [willkommen@2coaches.de](mailto:willkommen@2coaches.de) oder über das Kontaktformular der Website <http://2coaches.de>

oder per Post an  
Klaudia Böhm  
Am Schörnchen 7  
53177 Bonn

## Anfahrt

**ÖPNV:** bis Bonn Hbf, von dort mit der Linie 537 Richtung Oberpleis bis Vinxel Kapelle.

**Auto:** Über die A59 Abfahrt Pützchen oder die A3 Abfahrt Siebengebirge. Adresse für das Navigationssystem: Auf der Bonnenbitze 4, 53639 Königswinter.

Bildquellen: pixelio.de-twinlili, Google Maps



Klaudia Böhm

Heilpraktikerin, Burnout-Therapeutin und Coach, auslandserfahren und resilient durch bewegte Zeiten im internationalen beruflichen Umfeld, Jahrgang 1964.

Ich stärke meine Widerstandskraft durch Meditation, am Wasser, bei einem guten Essen und beim Sport.

## Nutzen für Unternehmen und Organisationen:

Kostensenkung durch  
Sicherung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter  
Geringere Fehlzeiten  
Bessere Arbeitsqualität  
Höhere Mitarbeiterzufriedenheit  
Finanzieller Benefit: Für jeden investierten Euro in Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung fließen 3-4 Euro zurück.

Für Unternehmen bieten wir auch Inhouse-Workshops an. Kosten und Termine auf Anfrage.



Torsten Alpers

Trainer, Personalentwickler und Reiss Profile® Coach, resilient als Vater von zwei behinderten erwachsenen Kindern und durch bewegte Zeiten als Führungskraft, Jahrgang 1961.

Ich tanke Lebensenergie durch kreatives Tun, als leidenschaftlicher Motorradfahrer, Läufer und Genießer.

## Informationen zur BGF und Einkommensteuer

Für diese Maßnahme zur Stressbewältigung gilt gemäß EstG § 3 Nr. 34 (Betriebliche Gesundheitsförderung) „Steuerfrei sind zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a SGB V genügen, soweit sie 500,- € im Kalenderjahr nicht übersteigen.“