



BRIDGEHOUSE
BACK TO STRENGTH
Resilient werden



Back to strength

Innere Stärke erlangen

»We all have two lives.
The second begins
when you realize
you only have one.«

- Tom Hiddleston -

Die Welt verlangt uns allen aktuell viel ab und der Alltag kann in Zeiten von Ungewissheit und ständigen Veränderungen eine echte Herausforderung sein.

Wenig direkte Kontakte zu Kolleg:innen, Familie und Freund:innen, dafür ein virtuelles Meeting nach dem anderen und kaum Pausen. Der Körper sendet bereits warnende Signale, nächtliche Gedankenspiralen, das Gefühl niemandem mehr gerecht zu werden oder zunehmende Gereiztheit.

Die Abgrenzung zwischen Beruf und Privat fällt schwer - kommt Ihnen das bekannt vor? So geht es derzeit vielen Menschen - unabhängig von Position und Funktion.

Dies können Anzeichen und Anlass genug sein, um inne zu halten. Zur Ruhe zu kommen und selbstbestimmt Anpassungen vorzunehmen. Aber auch um persönliche Belastungsgrenzen und ungesunde Verhaltensmuster zu erkennen und einen Zugang zu vorhandenen Ressourcen und Stärken zu finden.

Denn unser Gestaltungsraum ist größer, als uns bewusst ist.

Back to strength

Innere Stärke erlangen

»Tanken Sie auf.
Wer oft auf der
Überholspur
unterwegs ist
braucht Pausen.«

Machen Sie einen Resilienz-Check, stärken Sie Ihre Stärken und werden Sie damit Vorbild für Ihre Mitarbeitenden und Kolleg:innen.

Dieses zweitägige Intensivtraining hilft Ihnen, die Faktoren, die unsere Resilienz ausmachen, kennenzulernen, für sich zu nutzen und zur inneren Stärke zurück zu finden. Um schwierige Situationen im Berufs- und Privatleben besser zu meistern und idealerweise gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Aber auch, um leichter zu erkennen, wie Sie Ihre Mitmenschen unterstützen können.

Praxisnahe Selbstreflexionen aber auch zahlreiche Techniken und praktische Tipps sichern den Transfer in den Alltag.

Damit es leichter wird.

Inhaltliche Schwerpunkte

Robuster werden

Wasserstandsmeldung

Eine persönliche Ist-Analyse

Somatische Marker

Unser Körper lügt selten

Innere Antreiber und äußere Hindernisse

Wie Stress entsteht und wie wir darauf reagieren

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken

Wie wir sabotierende Gedanken ins Positive wandeln können

Wenn die Puste ausgeht

Erschöpfungssymptome und Erschöpfungsverlauf

Mentaler Muskelkater

Warum Krisen anstrengend sind

Resilienz entwickeln

Warum wir schwierige Situationen brauchen

Mentales Muskeltraining

Es ist alles da - Ressourcen nutzen und stärken Stärken

Energyyyyyyy

Energiequellen und Energiefresser

Psssssstttt

Ruhe und Schlaf - Der Schlüssel zu mehr Robustheit

Selbstverantwortung und Selbstführung

Was wir von einem Feuerwehrmann lernen können

Selbstwirksam sein

Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster mittels bifokal multisensorischer Stimulationen verändern

Praxis, Praxis, Praxis

Übungen zur Reflexion und Verankerung des Gelernten



Susanne Oldenburg

Trainerin

Susanne Oldenburg

Ich bin Susanne Oldenburg und seit über dreizehn Jahren Coach, Trainerin und Teamentwicklerin sowie Mitbegründerin der BRIDGEHOUSE Coach Academy.

Seit jeher beschäftige ich mich mit der psychischen Widerstandsfähigkeit von Menschen und es ist mir eine Herzensangelegenheit, meine Kund:innen bei den Themen Leadership, Selbstführung und persönliche Weiterentwicklung zu begleiten.

Dabei stehen der Umgang mit schwierigen Situationen, die Bewusstmachung und Stärkung der eigenen Ressourcen sowie die Begleitung zu einem erfüllten und authentischen Leben im Mittelpunkt meiner Arbeit.

Ich bin an der Nordsee geboren und reichlich sturmerprobt. Mein eigener Lebensweg ist von Herausforderungen gezeichnet, die es mir abverlangt haben, mein Leben immer wieder zu überdenken, Weichen zu stellen, neue Wege zu gehen. Wir können uns zwar nicht vor Krisen schützen, aber wir können lernen, wie es gelingt, diese zu meistern und bestenfalls gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Dieses Wissen gebe ich gerne weiter.

Mit meinem Mann lebe ich in Hamburg und in meiner Freizeit trifft man mich oft an der Elbe bei ausgedehnten Hundespaziergängen. Oder auf der Suche nach dem nächsten leckeren Gericht beim Stöbern in meiner Kochbüchersammlung.

Kommende Termine

Alle aktuellen Termine für dieses zweitägige Intensivtraining finden Sie auf unserer Website unter www.bridgehouse.de.

Zeiten

Das Training beginnt am ersten Tag um 10.00 Uhr und endet am letzten etwa gegen 17.00 Uhr. Alle weiteren Zeiten für Pausen, Lunch und Dinner werden mit Ihnen und den anderen Teilnehmern vor Ort abgesprochen.

Seminarort

Als Teilnehmende sollen Sie sich voll und ganz auf das Training und sich selbst konzentrieren können. Deshalb wählen wir Hotels mit Raum und Ruhe. Denn Kompetenz- und Persönlichkeitsentwicklung sollen Spaß machen. Alle aktuellen Veranstaltungsorte und Hotels finden Sie ebenfalls auf unserer Website

Teilnehmer/innen

Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die in ihrem Leben an ihre Belastungsgrenzen kommen oder in herausfordernden Situationen sind. Die Teilnehmenden kommen erfahrungsgemäß aus den unterschiedlichsten Unternehmen und Branchen. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal zwölf beschränkt. So kann sich die Trainerin bestmöglich auf die Teilnehmenden und ihre individuellen Themen und Lernziele fokussieren.

Preis

Das zweitägige Präsenz-Training kostet 1.390,- € inklusive Tagungspauschalen für Essen und Getränke während des Präsenz-Trainings. Hinzu kommt die aktuell gültige gesetzliche Mehrwertsteuer.

Anmeldung

Einfach unter **+49 30 609 83 21 – 0** anrufen oder eine kurze Nachricht an hello@bridgehouse.de senden. Wir setzen uns dann schnellstmöglich telefonisch mit Ihnen in Verbindung. Da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist, erfolgt eine verbindliche Bestätigung erst nach Prüfung der bereits eingegangenen Anmeldungen. Hierfür bitten wir um Verständnis.



BRIDGEHOUSE

BACK TO STRENGTH

Auguststraße 85 | 10117 Berlin | Germany

www.bridgehouse.de | hello@bridgehouse.de | +49 30 609 83 21 – 0