

Informationen kompakt

Termin: 09. – 13.11.2026

Mo.	10.00 – 17.00 Uhr
Di.	09.30 – 16.30 Uhr
Mi. – Do.	09:30 – 16.45 Uhr
Fr.	09.00 – 15.45 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 440,00 €

Rücktrittsbedingungen & Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50 % der Seminargebühren fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-rücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

Anmeldung online unter:

www.indito.de [Seminarprogramm]

Wir über uns

IndiTO - Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert durch Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen. Bei uns finden Sie auch Beratungsleistungen für **Individuen**, **Teams** und **Organisationen**.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Bonn based. Direkt am Rhein. Seit +40 Jahren.

Machen Sie sich mit unseren Bildungsangeboten fit für persönliche, berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten und über uns finden Sie unter **www.indito.de**

Vernetzen Sie sich gerne mit uns auf Social Media:



Bei Fragen sind wir gerne für Sie da - schreiben Sie uns oder rufen Sie uns einfach an.



IndiTO
Estermannstraße 204
53117 Bonn
Telefon 0228 674 663

www.indito.de
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39
BIC GENODED1BRS

www.indito.de

Stark durch Krisen- Mit Resilienz berufliche Umbrüche bewusst gestalten

09. – 13.11.2026



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Täglich begegnen uns kleine und große Anforderungen, die uns manchmal überwältigen können. Besonders in Zeiten von umfassenden Veränderungen und Umbrüchen am Arbeitsplatz können diese Herausforderungen langfristig zu Stress, Erschöpfung oder Unsicherheiten führen. Resilienz oder psychische Widerstandskraft ist die Fähigkeit schwierige Lebensumstände zu meistern und sie sogar als Möglichkeit für persönliches Wachstum zu begreifen.

In unserem Seminar spüren wir individuelle Belastungsfaktoren und eigene wertvolle Ressourcen zur erfolgreichen Bewältigung auf.. Gemeinsam erproben wir effektive mentale Strategien, die dabei unterstützen, schwierigen Situationen gelassener und wirksamer zu begegnen.

Mit sanftem Yoga und Atemübungen bringen wir Körper und Geist immer wieder zur Ruhe und stärken die Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit zur Selbstregulation und zur Selbstfürsorge.

Abschließend entwickeln wir konkrete Umsetzungs-schritte für ein nachhaltiges Resilienz erleben im Alltag.

Ziel ist es, gestärkt und mit einer klaren Ausrichtung zurückzukehren.

Zielgruppe

- Berufstätige aller Branchen, die vor Veränderungen, Herausforderungen im Beruf stehen.
- Menschen, die in Phasen des Umbruchs (beispielsweise durch Arbeitsplatzwechsel, Neu-

orientierung, Restrukturierung oder nach längerer Pause) aktiv ihre Zukunft gestalten möchten.

- Personen mit Führungs- oder Teamverantwortung, die ihre eigene Resilienz stärken und andere souverän durch Krisen und Veränderungen begleiten wollen.
- Beschäftigte, die unter beruflichem Stress oder hohen Belastungen stehen und nachhaltige Strategien zur Selbstfürsorge suchen.
- Selbstständige, Freiberufler und Unternehmer, die Stabilität und innere Stärke für herausfordernde Situationen aufbauen wollen.
- Alle, die ihre psychische Gesundheit und ihre Widerstandskraft im Berufsleben fördern möchten.

Lernziele

- Die Teilnehmenden erkennen die Bedeutung von Resilienz in beruflichen und privaten Krisensituationen.
- Sie können eigene Stressfaktoren und persönliche Ressourcen identifizieren.
- Sie lernen praktische Methoden und Werkzeuge zur Förderung der eigenen Widerstandskraft kennen und anwenden.
- Die Teilnehmenden entwickeln Strategien, um Herausforderungen und Umbrüche aktiv, kreativ und gelassen zu gestalten.
- Sie erweitern ihr Handlungsrepertoire für schwierige Situationen.
- Sie stärken ihre Selbstfürsorge und psychische Gesundheit.
- Die Teilnehmenden fördern einen positiven und lösungsorientierten Umgang mit Veränderungen.
- Sie profitieren vom Austausch mit anderen und können erworbenes Wissen im

Berufsalltag umsetzen.

Methoden

- Impuls-Vorträge
- Gruppenaustausch
- Mentale Übungen
- Körper- und Atemübungen
- Journaling zur Selbstreflexion
- Morgen und Abendrituale zur Regeneration drinnen und draußen

Leitung



Kathrin Brunzema,

Trainerin für

Betriebliche Gesundheitsförderung, Coaching und Beratung im Bereich Stressmanagement, zertifizierte MBSR-Trainerin, Yogalehrerin, zertifiziert von der Zentrale Prüfstelle Prävention