



## Wie werden Sie resilient-er?

# Ein Tag Auszeit für Ihren gesunden Arbeits-Alltag!

Ausreichende körperliche, mentale und seelische Resilienz

- lässt Sie ein gesundes und erfolgreiches Leben auch in herausfordernden Zeiten führen.
- lässt Sie auf Ihre Ressourcen auch in stressigen Phasen oder Krisen zugreifen.

### Zielsetzung:

Sie lernen ein Füllhorn an Ideen und Erkenntnissen kennen, wie Sie Ihr Leben **resilient-er** gestalten können. Natur, gutes gesundes Essen und Methodenkompetenz von Caroline Schultheiss lassen Sie mit Leichtigkeit und guter Laune **Ihren ganz persönlichen Methodenkoffer Resilienz** erarbeiten. Dieser wird Sie darin unterstützen, Ihre Erkenntnisse im Alltag umzusetzen.

### Zielgruppe:

Sie wollen

- einen besseren und gesünderen Umgang mit Herausforderungen, Stress und Krisensituationen erlernen
- Ihre körperliche, mentale und seelische Widerstandskraft entwickeln bzw. ausbauen
- konkrete Verhaltens- und Handlungstipps zur Stärkung Ihrer Resilienz kennenlernen

Nicht bei diagnostizierten psychischen Erkrankungen wie z. B. Traumata oder Depressionen geeignet

Unterstützt  
Ihre Stimmenergie  
Ihre Resilienz?

Sind Ihre Ziele  
resilient definiert?

Ist Resilienz  
erlernbar?  
Ist Optimismus  
erlernbar?

Ihre Schutzfaktoren?  
Ihre Stressfaktoren?

Heißt resilient sein  
„immer leistungsfähig“  
sein?

## Damit Sie noch resilient-er werden

- Ihre Schutzfaktoren? Ihre Stressfaktoren?
- Wo bleibt Ihre Zeit?
- Ihre Ressourcen erkennen und aktivieren!
- Neuroskills, digital Detox und Gehirnpflege
- Wohin geht Ihre Aufmerksamkeit? Ihr Denken hat Auswirkungen!
- Stress-Strategien
- Ihre Glaubenssätze!
- Stress und Ernährung
- Chronobiologie: Nachtigall oder Eule?
- Gesunder Schlaf: Die Akkus aufladen
- Embodiment: Den Körper mit ins Resilienz-Boot holen!
- Atemtechniken: entspannen oder energetisieren?
- Arbeitsbelastung und mentale Gesundheit
- Gesunde Entscheidungsstrategien
- Ziele „resilient“ definieren
- Ihre Themen?

## Das können Sie erwarten

- Theoretischer Input zu mentaler, seelischer und körperlicher Resilienz
- Aktiv in die Umsetzung:  
Praktische Übungen zur direkten Anwendung in Ihren Arbeits-Alltag
- Individuelle auf Ihre Bedarfe ausgerichtete Inhalte:  
Ihre Fragen und Kernthemen stehen im Fokus
- Erarbeitung Ihres persönlichen Methodenkoffers Resilienz
- Für Ihre Umsetzung stehen nach dem Workshop alle HandOuts  
und Präsentationen digital zur Verfügung

### Wo?

Scherauer Hof  
in Leinburg  
bei Nürnberg

### Wann?

~~22. Juni 2023 oder~~  
~~5. Oktober 2023~~  
~~Tagesworkshop~~  
~~von 09:00 - 17:30 Uhr~~

### Ihre Investition:

~~XXXX~~ € zzgl. MwSt  
inkl. gesamter Verköstigung

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung: [www.schultheiss-sci.de](http://www.schultheiss-sci.de)

Haben Sie Fragen oder Wünsche zu Inhalten und Ablauf?  
Lassen Sie uns einen Gesprächstermin festlegen.

## Ihre Trainerin



### Caroline Schultheiss

Seit über 20 Jahren begleitet Caroline Schultheiss mit ihrer Strategie & Leadership Expertise Unternehmen und Menschen in Veränderungsprozessen. Ab 2009 begannen sich Erschöpfungszustände und Burnouts in den Unternehmen zu häufen.

Als Konsequenz absolvierte sie eine Resilienztrainerausbildung bei Sebastian Mauritz und eine Yogalehrerausbildung bei Lucia Irmela Schmidt mit den Kernthemen Atemtechniken und Faszienarbeit.

Heute integriert sie in jede Führungs- Team- oder Strategiewaßnahme Resilienz-erlebnisse und -methoden: Gesunde Menschen, resiliente Unternehmen liegen ihr am Herzen!

### Kontakt

Caroline Schultheiss  
Emmericherstr. 10  
90411 Nürnberg  
0911 4180605  
0178 5675071  
[cs@schultheiss-sci.de](mailto:cs@schultheiss-sci.de)  
[www.schultheiss-sci.de](http://www.schultheiss-sci.de)