

# Dr. Hagemann - Coaching

## **Resilienz Training/Coaching: Wie ich mit schwierigen Situationen klar komme**



In der Psychologie werden diejenigen Menschen als resilient bezeichnet, die psychisch widerstandsfähig sind. Resilienz wirkt wie ein "seelisches Immunsystem", das hilft, Krisen durchzustehen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Resiliente Menschen reagieren unempfindlicher auf psychische Belastungen wie Stress oder Frust. Sie handeln flexibler in schwierigen und sich ändernden Situationen. Die psychische Widerstandskraft ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt und lässt sich trainieren.

Bild: Martina Haan

Sie lernen im Seminar:

- Die Kernelemente von Resilienz
- Sieben Schritte hin zu einer starken Resilienz
- Was mich stark macht, was mich schwächt
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Konstruktive und destruktive Denkmuster
- Ruhig bleiben, wenn es darauf ankommt
- Der Schlüssel zur Stärkung der Widerstandskräfte
- Eine gute Beziehung zu sich selbst entwickeln
- Erkennen des persönlichen Resilienz-Profiles
- Transfer des Seminars in der Alltag der Teilnehmerinnen

# Dr. Hagemann-Coaching



Dr. phil. Hermann Hagemann -  
Psychotherapeut /  
Sozialwissenschaftler

Studium der Sozialwissenschaften und  
Philosophie.

Zusatzausbildung: Psychotherapie

Ich nutze bei den Coachings die Erfahrungen einer sechsjährigen Grund- und Zusatzausbildung Psychotherapie in den Themenbereichen: systemische Therapie, systemische Gesprächsführung und Coaching, Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, Transaktionsanalyse.

Dazu nutze ich eine langjährige Trainerausbildung und Tätigkeit in den Bereichen: Konfliktmanagement, Rhetorik, Coaching, Teamtraining, Körpersprache, NLP.

Rufen Sie uns an.

Vereinbaren Sie eine Probesitzung (0251-131677)

Wir stehen auch für ein Telefon-/ Skype Coaching zur Verfügung

Honorar 80 Euro pro Stunde.