

Sylvia Kéré Wellensiek

Handbuch Resilienz-Training (Beltz Verlag 2011):

Resiliente Menschen können auf Anforderungen flexibel reagieren. Doch wie können Sie die Anpassungsfähigkeit von Unternehmen stärken? Dieses Handbuch liefert beides: Resilienz-Training für Mitarbeiter und für Unternehmen – auch als gezielte Burnout-Prävention.

Wer das Thema „Resilienz“ in einem integralen Trainings- und Beratungsansatz anwenden möchte, kann in diesem Buch eine Vielzahl praktischer Anregungen finden. Es kann zum einen zum Selbstcoaching verwendet werden, zum anderen als inspirierendes Methoden- und Übungsbuch, um Einzelpersonen, Gruppen und Organisationen in fundierten Entwicklungsprozessen zu unterstützen. Die Inhalte richten sich an Trainer, Berater, Personalentwickler, Führungskräfte, Geschäftsführer, Psychotherapeuten, Pädagogen, Betriebsärzte, Betriebsräte, Personalräte, Sporttrainer...

Sylvia Kéré Wellensiek führt mit ihrem tiefen Hintergrundwissen, vielen Praxisbeispielen und zahlreichen Übungen gekonnt in die komplexe Thematik ein.

Das erste Buch zur Ausbildung von Resilienz-Beratern:

- Zehn Schritte für die persönliche Resilienz-Förderung
- Zehn mögliche Schritte zur organisationalen Resilienz
- Die besondere Position der Führungskraft
- Das Zusammenspiel von Team und an den Schnittstellen
- Burnout-Prävention und Gesundheitsmanagement
- Die Verantwortung der Geschäftsführung