

RESILIENZ-  
REISEN  
KOMMEN SIE MIT UNS  
AUF IHREN EIGENEN WEG

VIDEO-TRAININGSPARCOURS

# FUNDIERTE RESILIENZENTWICKLUNG

FÜR MITARBEITENDE, FÜHRUNGSVERANTWORTLICHE & TEAMS  
3 MONATE DIGITALE VORTRÄGE, LERNVIDEOS, ZOOM-MEETINGS, MAILS

Resilienz braucht heute jeder MENSCH, jedes TEAM, jede ORGA-NISATION. Resilienztraining schenkt ein starkes Lebensfunda-ment. Sie lernen mit beruflichen und privaten Fragestellungen und Belastungen offen und kompetent umzugehen. Einfache, konkrete Methoden unterstützen Sie darin, ständige Veränderun-gen, Widrigkeiten bis hin zu starken Erschütterungen selbstver-traut zu meistern.

Die HBT AKADEMIE bietet seit 15 Jahren Vorträge, Workshops und Ausbildungen zu persönlicher und organisationaler Resilienz an. Seit 2017 verbinden wir Präsenztrainings mit hochwertigen Lernvideos und digitalen Vorträgen und Austauschrunden.

Das Angebot der RESILIENZ - REISEN bietet eine 3 - monatige Be-gleitung an. Es erwartet Sie intensive Schulung und differen-zierter Austausch in vielfältiger Form.

- Jeder Teilnehmer des Programms erhält eine Jahreslizenz für einen 10- bzw. 12-stufigen Video-Trainingsparcours
- Ca. alle zwei Wochen findet ein gemeinsames ZOOM-Mee-ting statt, indem die Teilnehmer ihre Ergebnisse, Erkennt-nisse und Fragen mit einem HBT-Trainer bearbeiten
- Wöchentliche Impuls-E-Mails und ein umfassendes Handout begleiten die Inhalte und Übungen der Trainingsvideos
- Alle Methoden können allein oder in gemeinsamen Lern-gruppen durchlaufen werden

Nutzen Sie die Vorteile einer flexiblen Lernstruktur. Die tiefgehenden Inhalte können schrittweise durchdrun-gen und im Alltag integriert werden. Zeitgleich können sich viele Personen im Unternehmen fortbilden, der persönliche und organisationale Reifegrad wird auf al-len Ebenen und an wichtigen Schnittstellen gefördert. Der hocheerprobte Video-Trainingsparcours steht für in-tensiven Lerntransfer, aktive Vernetzung der Teilnehmer und ein umfassendes, nachhaltiges Resilienz-Mana-gement.

Nach Bedarf können gezielt Einzelcoachings oder Prä-senzveranstaltungen gesondert hinzu gebucht werden.

## 4 VIDEO-TRAININGSPARCOURS ZUR AUSWAHL

### FELS IN DER BRANDUNG STATT HAMSTER IM RAD

Resilienz für Mitarbeiter und Einzelpersonen

### EIGENE HOCHLEISTUNG IN BALANCE

Resilienz für Führungskräfte

### BALANCE IN LEISTUNG UND GESUNDHEIT

Resilienz für Teams

### GELASSEN IM STURM

Resilienz in Krisenzeiten



HBT Akademie Sylvia Kéré Wellensiek

Unteres Kirchfeld 14 · 82418 Riegsee · +49 8841-628 7255

www.hbt-akademie.de · info@hbt-akademie.de