

Zweitagesworkshop

## RESILIENZ FÖRDERN. ZU INNERER STÄRKE KOMMEN.

Ein Workshop in den Bereichen Mental Health und Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).



**Die Resilienz eines jeden Einzelnen und von Teams wird gerade in Zeiten steigender Komplexität und hybriden Arbeitsformen immer stärker auf die Probe gestellt. Dabei wird es gerade unter diesen Rahmenbedingungen immer wichtiger, ressourcenorientiert zu denken und zu arbeiten, die eigenen Stärken auszubauen sowie Stressmuster zu erkennen und Stress konsequent abzubauen. Die psychische Widerstandskraft spielt dabei eine zentrale Rolle.**

In diesem Workshop

- erfahren Sie mehr über das Kontinuum von Krankheit und Gesundheit und wie ein ressourcenorientiertes Selbstmanagement funktioniert.
- lernen Sie Ihre Energiespender und Energieräuber kennen.
- aktivieren Sie Ihre eigenen Ressourcen mit Hilfe des Züricher Ressourcenmodells®.
- erkennen Sie Ihre Stressoren und Stressverstärker.
- erarbeiten Sie einen persönlichen Stresspräventionsplan.

## Die Inhalte des Workshops:

### Tag 1 Wir lernen das Konzept der Resilienz und der Ressourcenorientierung kennen

- Einführung in die Themen Resilienz, Salutogenese, Pathogenese, Stressmuster und ressourcenorientiertes Selbstmanagement.
- Wir lernen die acht zentralen Ressourcen der Resilienz kennen.
- Wir lernen unsere Energiespender und Energieräuber kennen.
- Wir aktivieren die eigenen Ressourcen mit Hilfe des Züricher Ressourcenmodells.

### Tag 2 Wir erkennen unsere Stressmuster und erstellen unseren persönlichen Stress-Präventionsplan

- Das Prinzip Selbstfürsorge: Wie fürsorglich bin ich mit mir selbst?
- Was Stress mit uns macht. Vom Stress zum Burnout.
- Selbstkontrolle, Impulsivität und Selbstregulation – der kleine, aber große Unterschied.
- Den eigenen Stressoren und Stressverstärkern auf der Spur.
- Glaubenssätze in positive Affirmationen umwandeln.
- Den individuellen Stress-Präventionsplan gestalten. Das Positive im Blick.

### Die Details:

- Tag: Donnerstag/Freitag, 27./28. Oktober 2022
- Uhrzeit: 10.00 bis 16.30 Uhr
- Ort: Stadt München (Der Ort hängt von der finalen Zahl der Teilnehmer/innen ab und wird frühzeitig bekannt gegeben)
- Teilnehmer/innenzahl: max. 8
- Frühbucherrabatt bis 15. September 2022:  
Für Privatpersonen 580.- € zzgl. MwSt. und für Unternehmen 780.- € zzgl. MwSt.
- Regulärer Preis vom 16. September bis 10. Oktober 2022:  
Für Privatpersonen 780.- € zzgl. MwSt. und für Unternehmen 980.- € zzgl. MwSt.
- Anmeldeschluss: 10. Oktober 2022

### Der Coach



Adriana Olivotti ist Geschäftsführerin der Raum für Technik GmbH & Co. KG und arbeitet seit fast zehn Jahren als Beraterin, Trainerin und Coach zur Entwicklung von Unternehmen, Teams und Individuen. Ihr Schwerpunkt: Transformationen und Veränderungsprozesse. Ihre Themenfelder: Führung & Kommunikation, Präsentation & Auftritt, authentischer Vertrieb sowie Resilienz &

Stressmanagement (Mental Health und Embodiment).

Adriana Olivotti war vor Ihrer Tätigkeit als Coach 16 Jahre in verschiedenen Industrien als Führungskraft tätig. Bereits seit 2012 berät Sie Unternehmen in Deutschland und Europa, aber auch in den USA (u.a. Silicon Valley) und Asien. Sie ist zertifizierter Resilienz-Coach (zertifiziert

### Stimmen aus den Workshops:

»Vielen herzlichen Dank noch mal für den inspirierenden und bereichernden Workshop – ich denke mit Freude daran zurück.«  
Christian, IT- Koordinator im Bereich Energieversorgung

»Adriana Olivotti gibt in dem zweitägigen Workshop „Resilienz fördern. Zu innerer Stärke kommen.“ theoretische Impulse und eröffnet Räume, die Theorie gleich durch Praxisübungen in Gruppen- oder Einzelarbeit zu festigen. Sie führt mit sehr guter Fach- und Methodenkompetenz durch den Workshop, variiert auch spontan ihr geplantes Programm, um auf Teilnehmer individuell einzugehen, ohne die Gruppe abzuhängen. Ihre lockere, sympathische Art trägt ebenfalls dazu bei, dass der Workshop extrem kurzweilig ist. Der Workshop hat sehr viel Spaß gemacht und klingt – auch durch die Nachbereitung von Adriana Olivotti – im Arbeitsalltag nach.«  
Inken Barth, Bereichsleiterin Finanzwirtschaft/ÖPNV, Energie Waldeck-Frankenberg GmbH, Korbach

Weitere Referenzen unter:  
[www.raumfuertechnik.com/referenz/en/](http://www.raumfuertechnik.com/referenz/en/)

durch die Bayerische Landesärztekammer) und zertifizierter Hypnose-Coach (zertifiziert durch den Verband Deutscher Hypnose e.V.).

**Die Methodik:**

Um den Workshop praxisorientiert und nachhaltig zu gestalten, arbeitet Adriana Olivotti mit Use Cases, Rollenspielen, Ansätzen aus der modernen Motivations-, Hirn- und Resilienzforschung sowie multimedialer Unterstützung. Der Workshop wird mit Hilfe eines im Vorfeld verteilten Fragebogens konkret auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen zugeschnitten.

**Zielgruppen & Teilnahmevoraussetzung:**

Mitarbeiter/innen aus allen Bereichen und jeden Alters, die sich mit den Themen Resilienz und Stressmanagement beschäftigen und gesund und motiviert ihr Arbeitsleben gestalten wollen.

**Anmeldung:**

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop ‚Resilienz fördern. Zu innerer Stärke kommen.‘ am 27./28. Oktober 2022 in München an und akzeptiere damit die ab Seite 4 aufgeführten Allgemeinen Geschäftsbedingungen:

---

Vor- und Nachname

---

Firmenname und Funktion

---

Firmenadresse (Straße, Ort)

---

Datum, Ort, Unterschrift

## Allgemeine Geschäftsbedingungen für Raum für Technik-Workshops und -Training (Stand 01.07.22)

### Zahlungsbedingungen

Nach Eingang der Anmeldung erhält der/die Teilnehmer/in eine Anmeldebestätigung und Rechnung. Diese Rechnung ist nach Erhalt ohne Abzug zu bezahlen. Die Teilnahme am Workshop/Training ist nur nach erfolgter Zahlung des Rechnungsbetrages möglich.

### Kosten

In den Workshopkosten sind Tagungsunterlagen, Getränke, die Pausenbewirtungen sowie eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

### Stornierung

Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zu 8 Wochen vor dem Workshop möglich. Danach gelten folgende Bedingungen:

Bei Rücktritt 4 - 8 Wochen vor dem Workshop werden 50% des Gesamtpreises fällig.

Bei Rücktritt ab 4 Wochen vor dem Workshop werden 100% des Gesamtpreises fällig.

Buchungen sind jedoch auf andere Personen übertragbar und beim Raum für Technik schriftlich anzumelden.

### Corona-Regeln

Es gelten die aktuell zum Zeitpunkt des Workshops gültigen Corona-Regeln.

Mit der Anmeldung und der daraus resultierenden Teilnahme erklären die Teilnehmer/innen verbindlich, sich an die durch uns den Veranstalter erlassenen Vorgaben zu halten. Im Falle einer Nichtbeachtung können die Teilnehmer/innen vor oder während der Veranstaltung jederzeit von der Teilnahme ausgeschlossen werden. Personen mit den typischen Symptomen (Husten, Fieber, Schnupfen, eine Störung oder der Verlust des Geruchs- oder Geschmackssinns und akute Atemnot) einer Infektion mit dem Coronavirus nach § 2 Abs. 8 HmbSARS-CoV-2-EindämmungsVO ist der Zutritt zur Veranstaltung nicht gestattet.

### Verschiebung und Annullierung

Raum für Technik ist berechtigt, den Workshop/das Training aus wichtigem Grund abzusagen oder zeitlich zu verlegen, insbesondere bei unzureichender Teilnehmer/innenzahl oder Absage bzw. Erkrankung der Referenten/innen. Die Teilnehmer/innen werden hiervon umgehend per E-Mail in Kenntnis gesetzt. Bereits gezahlte Kosten werden zurückerstattet. Ein weiterer Schadensersatzanspruch besteht nicht. Raum für Technik behält sich vor, gleichwertige Ersatzreferenten/innen zu stellen. In diesem Fall besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Gebühren.

### Urheberrecht und Nutzungsrechte

Gemäß § 2 ff. Urheberrechtsgesetz sind Veranstaltungsunterlagen, Aufzeichnungen von Webinaren, Videos und Software urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung dieser Unterlagen oder von Teilen daraus liegen beim Raum für Technik oder deren Partner. Kein Teil dieser Unterlagen darf – auch nicht auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Raum für Technik in irgendeiner Form – auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung – reproduziert, insbesondere unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt, verbreitet oder zu öffentlichen Wiedergaben benutzt werden. Veranstaltungsunterlagen dürfen von Teilnehmern/innen nur persönlich und für ihre jeweilige berufliche Tätigkeit genutzt werden. Gekaufte Aufzeichnungen von Webinaren und Videos berechtigen ausschließlich nur den Käufer die urheberrechtlich geschützten Inhalte für eigene berufliche Zwecke zu nutzen.

### Haftung

Raum für Technik haftet nur für von Mitarbeitern/innen vorsätzlich oder grob fahrlässig verursachte Schäden. Eine weitergehende Haftung durch Raum für Technik ist ausgeschlossen. Raum für Technik

haftet auch nicht für Schäden infolge fehlerhafter Inhalte der Webinare, Videos, Vorträge und Unterlagen der Referenten/innen.

#### Datenschutz

Raum für Technik schützt die personenbezogenen Daten des/der Teilnehmers/in und trifft alle erforderlichen Maßnahmen für dessen Sicherheit. Die Daten werden von Raum für Technik unter Beachtung der Vorschriften der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG), sowie weiterer einschlägiger Datenschutzvorschriften zur Abwicklung, Betreuung und Auswertung des angebotenen Workshops und zum Zwecke der Optimierung des Workshops erhoben und verwendet.

Der/die Teilnehmer\*in kann der Nutzung seiner/ihrer Daten für Zwecke der Information jederzeit schriftlich unter Angabe der vollständigen Adresse und des betreffenden Veranstaltungs- / Weiterbildungsangebots gegenüber der Raum für Technik GmbH & Co. KG, Hopfenstraße 8, 80335 München, E-Mail: [ao@raumfuertechnik.com](mailto:ao@raumfuertechnik.com) widersprechen oder Adressänderungen vornehmen lassen.

#### Film und Fotorechte

Raum für Technik ist berechtigt, Fotografien, Film- und Tonaufnahmen vom Workshop und den Teilnehmer/innen anfertigen zu lassen und für Social Media Beiträge, Werbung oder Presseveröffentlichungen unentgeltlich zu verwenden.

#### Schlussbestimmungen

Mündliche Vereinbarungen gelten nur bei schriftlicher Bestätigung durch Raum für Technik. Ist der/die Teilnehmer/in Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen, wird München als Erfüllungsort und Gerichtsstand vereinbart. Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrages ganz oder teilweise unwirksam sein, oder sollte der Vertrag eine Lücke enthalten, bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen oder Teile solcher Bestimmungen unberührt. Anstelle der unwirksamen oder fehlenden Bestimmungen treten die jeweiligen gesetzlichen Regelungen.