

Resilienz

Mit innerer Stabilität Herausforderungen
gesund meistern

Du lernst, wie Du Deine psychische
Widerstandskraft stärkst und an den
täglichen Herausforderungen wachst.

Das Resilienzkonzept

Was ist Resilienz eigentlich genau? Wie
stärke ich meine Widerstandskraft?

Dein individuelles Resilienzprofil

Was gibt mir Kraft und Stabilität? Welche
Faktoren kann ich ganz individuell
stärken, um mehr Resilienz aufzubauen?

Deine innere Stabilität

Wie bleibe ich auch in belastenden
Phasen fokussiert und zielorientiert?
Wie bleibe ich trotz Krisen mental
gesund?

Rahmen:

Online über Zoom
24 Teilnehmer*innen (mind. 5)
4 Wochen á 3 Std oder 2 Tage á 6 Std
Preis auf Anfrage

Stresskompetenz

Effektive Strategien, um langfristig gesund
und leistungsfähig zu bleiben

Du lernst, wie Du Stress reduzierst und
durch neue Verhaltensmuster und
Einstellungen souverän bewältigst.

Instrumentelle Stresskompetenz

Wie kann ich die Ursachen von Stress
und Überlastung erkennen und durch
eigenes Handeln reduzieren?

Mentale Stresskompetenz

Wie erkenne und nutze ich Stresssignale
frühzeitig? Welche Einstellung hilft mir,
im Stress souverän und handlungsfähig
zu bleiben?

Regenerative Stresskompetenz

Wie kann ich effektiv entspannen und
meine Akkus aufladen?

Rahmen:

Online über Zoom
24 Teilnehmer*innen (mind. 5)
4 Wochen á 3 Std oder 2 Tage á 6 Std
Preis auf Anfrage

Fokusmanagement

Mit mentaler Stärke zu mehr Energie und
Zeit fürs Wesentliche

Du lernst, wie Du Deine Aufmerksamkeit
bewusst steuerst und dadurch
entspannt mehr erreichst.

Mentale Stärke

Wie trainiere ich meine mentale Stärke?
Was hilft mir, fokussiert und motiviert zu
bleiben?

Deine Zeitsouveränität

Wie kann ich meine Zeit möglichst
effektiv für mich und meine Ziele
einsetzen? Wie kann ich meine Aufgaben
sinnvoll organisieren und strukturieren?

Fokus auf das Wesentliche

Wie vermeide ich Ablenkungen und
Zeitdiebe? Wie sage ich souverän "Nein"?

Rahmen:

Online über Zoom
24 Teilnehmer*innen (mind. 5)
2 Tage á 3 Std oder 1 Tag á 6 Std
Preis auf Anfrage

Dr. Miriam Luhn
Mental Health Pilotin - Trainerin für Resilienz und Stresskompetenz
kontakt@miriamluhn.com
tel.: +49 221 950 14 508
Trainings Angebote Unternehmen

Hanna Sänger, Projektmanagerin

"Wunderbarer Online-Workshop in kleiner, intimer Atmosphère! Miriam hatte **super Tipps** für uns und hat mir geholfen, zu sehen, **was meinem Fokus und meinen Zielen im Weg steht**. Vielen, vielen Dank!"

Alina, Marketingexpertin

"Miriams freundliche Art in ihren Workshops ist absolut beruhigend und ihre **Fragen geben Raum für den Fokus auf das Wesentliche**. Sie gibt **tolle und praktikable Impulse und Tools für den Einsatz im Alltag**."

Bianca Hotho, Mentalcoach

"Ich habe an einem super schönen Workshop mit Miriam teilgenommen. Ihre klare strukturierte Art hat mir extrem viel beigetragen. Ich konnte so viel **für mein Zeitmanagement mitnehmen, was ich sofort umsetzen konnte**. Das hat meinen Alltag wirklich extrem erleichtert. Ich kann Miriam nur wärmstens empfehlen, wenn du weiterkommen möchtest, deinen **Beruf und Alltag in Balance** zu bringen."

Dana Scholl, Sachbearbeiterin

"Einfach eine tolle Erfahrung. Miriam ist eine **tolle Coachin** und eine gute Seele und strahlt **pure Entspannung** aus."

Dr. Miriam Luhn
Mental Health Pilotin - Trainerin für Resilienz und Stresskompetenz
kontakt@miriamluhn.com
tel.: +49 221 950 14 508
Trainings Angebote Unternehmen

ÜBER MICH

Für Führungskräfte und Teams biete ich ein **Resilienz- und Stressmanagementtrainings** an, um die **Leistungsfähigkeit, mentale Gesundheit** und **Zufriedenheit** im Beruf auf einfache und effektive Weise zu erhalten.

Mit meiner **gesundheitswissenschaftlichen Expertise** sowie meinem langjährigen Anwendungs- und Erfahrungswissen als

- promovierte Gesundheitsökonomin
- zertifizierte Resilienztrainerin
- zertifizierter Personal Coach
- zertifizierte Atemkursleiterin
- NLP Practitioner (DVNLP)
- Hypnosis Technician (WHO)
- Professional Scrum Master (Scrum.org)

stehe ich für **wissenschaftlich fundierte** und **alltagstaugliche** Maßnahmen, um die Herausforderungen der **immer komplexer werdenden Arbeitswelt** zu bewältigen.

Als **Führungskraft im agilen und internationalen Projektmanagement** und **Mutter** kenne ich die vielfältigen Herausforderungen, die eigenen **beruflichen Ambitionen mit einem glücklichen Familienleben und einem gesunden Lebensstil zu vereinbaren**. Meine beruflichen wie persönlichen Erfahrungen sowie mein Wissen aus zahlreichen Aus- und Weiterbildungen bringe ich in meine Trainings und Workshops ein, um gemeinsam an einem **erfolgreichen und gesunden Leben** zu wirken.

Dr. Miriam Luhn