

VERSION 2023

Dr. Miriam Luhn
kontakt@miriamluhnen.com
TEL +49 221 950 14 508

FACTSHEET TRAININGS ANGEBOTE

FÜR UNTERNEHMEN

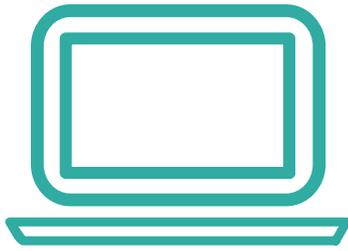
TRAININGS FÜR RESILIENZ &
STRESSMANAGEMENT





Anerkanntes Konzept

basierend auf dem nach §20 SGB V anerkannten LOOVANZ-Resilienz-Förderungsprogramm



RESILIENZ

Mit innerer Stabilität Herausforderungen gesund meistern

Machen Dir die zunehmenden Anforderungen und Veränderungen der letzten Jahre zu schaffen? Resiliente Menschen sind beruflich erfolgreicher, emotional stabiler sowie körperlich und mental gesünder.

Möchtest auch Du Deine psychische Widerstandskraft stärken und Deine mentale Gesundheit langfristig erhalten?

Möchtest Du den täglichen Herausforderungen zuversichtlich entgentreten und an ihnen wachsen?



DU LERNST:

- Das wissenschaftlich fundierte Konzept der Resilienz kennen und für Dich nutzen
- Welche Faktoren dazu beitragen, Deine individuelle Resilienz kontinuierlich zu stärken
- Konkrete Mental- und Verhaltensstrategien, um auch in belastenden Phasen fokussiert und zielorientiert zu bleiben und Deine Ressourcen zur Problemlösung einzusetzen
- Effektive Strategien, um die eigene Arbeits- und Lebenswelt positiver zu gestalten
- Alltagstaugliche Übungen, um Deine mentale Gesundheit langfristig zu erhalten und psychischen Erkrankungen vorzubeugen

RAHMEN:

- max. 24 Teilnehmer*innen (Mindestteilnehmerzahl: 5)
- 4 Wochen á 3 Stunden oder 2 Tage á 6 Stunden
- Bei Stornierung weniger als 7 Tage vor der Leistungserbringung werden 50% des Gesamtpreises fällig.
- Preis auf Anfrage





STRESSKOMPETENZ

Effektive Strategien, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben

Stehst Du häufig unter Druck und fühlst Dich von den täglichen Herausforderungen der immer komplexer werdenden Arbeitswelt belastet?

Fällt es Dir schwer, regelmäßig abzuschalten und Deine Akkus aufzuladen?

Möchtest Du Deine privaten und beruflichen Ziele erreichen und dabei Deine Leistungsfähigkeit und mental Gesundheit langfristig erhalten?



DU LERNST:

- Wie Du die Ursachen von Stress und Überlastung erkennst und proaktiv reduzierst
- Wie Du eigene Stresssignale frühzeitig erkennst und konstruktiv nutzt
- Konkrete Mental- und Verhaltensstrategien, um im Stress souverän und handlungsfähig zu bleiben
- Alltagstaugliche Routinen, mit denen Du Deine Gesundheit langfristig erhältst
- Effektive Übungen für schnelle Entspannung und Regeneration im Alltag

RAHMEN:

- max. 24 Teilnehmer*innen (Mindestteilnehmerzahl: 5)
- 4 Wochen á 3 Stunden oder 2 Tage á 6 Stunden
- Bei Stornierung weniger als 7 Tage vor der Leistungserbringung werden 50% des Gesamtpreises fällig.
- Preis auf Anfrage



FOKUSMANAGEMENT

Mit mentaler Stärke zu mehr Energie und Zeit fürs Wesentliche

Der Tag hat zu wenige Stunden und die To Do-Liste wird immer länger?

Du verzettelst Dich immer wieder und brauchst oft länger, als Du Dir eigentlich vorgenommen hast?

Die Ablenkungen lauern an jeder Ecke und Dir fällt es oft schwer, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden?

Du wünschst Dir mehr Energie und Fokus für das Wesentliche?



DU LERNST:

- Die effektivsten Techniken, um Deine mentale Stärke zu trainieren
- Wie Du Deine Zeit und Energie optimal für Dich und Deine Ziele nutzt
- Wie Du Deine Aufgaben sinnvoll organisierst und strukturierst
- Was Dir dabei hilft, Dich zu fokussieren und motiviert zu bleiben
- Wie Du die richtigen Prioritäten setzt und auch mal souverän "Nein" sagst

RAHMEN:

- max. 24 Teilnehmer*innen (Mindestteilnehmerzahl: 5)
- 2 Tage á 3 Stunden oder 1 Tag á 6 Stunden
- Bei Stornierung weniger als 7 Tage vor der Leistungserbringung werden 50% des Gesamtpreises fällig.
- Preis auf Anfrage

ÜBER MICH

Für Führungskräfte und Teams biete ich 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 Master (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.

TRAINERIN FÜR RESILIENZ & STRESSKOMPETENZ

...denn beruflicher Erfolg und mentale Gesundheit sind kein Widerspruch

KUNDENSTIMMEN



KATJA, LEAD LEARNING & DEVELOPMENT:

"Das Resilienztraining mit Miriam war sehr gut aufgebaut und die perfekte Mischung aus Theorie-Input und sich selber ausprobieren durch praktische Übungen. Miriam besitzt ein breites und fundierte Know How in diesem Themengebiet und konnte auf alle Fragen der Teilnehmer kompetent antworten. Ich habe einiges aus dem Training für mich mitnehmen und bereits umsetzen können und kann es auf jeden Fall weiterempfehlen."

ANNA-LENA, EXPERT ORGANIZATION & CULTURE:

"Ich habe bei Miriam ein Resilienztraining gemacht, was mich als neue Person im Thema "Resilienz" wirklich weitergebracht hat. Das Training selbst ist sehr gut strukturiert und bietet eine Fülle von praktischen Werkzeugen, die sofort in den Alltag integriert werden können. Besonders gut fand ich die Möglichkeit, sich als Gruppe 2-3 Schwerpunktthemen tiefer anschauen zu können und auch der gemeinsame Austausch. Miriam vermittelt nicht nur theoretisches Wissen über Resilienz, sondern gibt auch konkrete Tipps und Techniken, wie man Stress abbauen, seine psychische Widerstandsfähigkeit steigern und besser mit schwierigen Situationen umgehen kann. Daher würde ich das Training jeder Person weiterempfehlen, die das Gefühl hat, immer mehr To Do's auf der Arbeit und im Privatleben zu jonglieren und Impulse für eine Veränderung sucht."

VIKTORIA, SCRUM MASTER:

"Ein sehr hilfreicher und zugleich kompakter Workshop für alle, die in das Thema Resilienz eintauchen wollen mit der Möglichkeit individuelle Säulen des Themas tiefergehend zu behandeln. Die Erkenntnisse kann ich nicht nur in meinem Beruf als Scrum Master, sondern auch im Privaten anwenden. Vielen lieben Dank an die tolle Durchführung, Miriam!"

SEBASTIAN, SOFTWAREENTWICKLER:

"Für meinen Arbeitsalltag hat sich das Training dahingehend manifestiert, dass ich mit einer gelasseneren Einstellungen meinen Alltag beginnen und beenden kann. Explizit hilft es mir persönlich z.B. dabei, vermutete (bzw. geratene) Erwartungen anderer Kollegen etwas realistischer einzuschätzen, da mir nun auffällt, wie sehr ich mich wegen Angelegenheiten stressen kann, die das gar nicht erfordern. An der Durchführung des Trainings hat mir gefallen, dass wir als Gruppe einen vertraulichen Raum für unterschiedliche Sichtweisen und Empfindungen geschaffen haben. Es ist okay, dass jeder seine individuellen Stressoren und Baustellen hat. Was mich etwas überrascht hatte, war die Offenheit von dir, dein Seminar inhaltlich spontan an die Gruppe anzupassen. Jeder Mensch kennt mittlerweile sicherlich ein paar Strategien zur Bewältigung von Stress - aber eine klare Übersicht und die re-Evaluation der bekannten Stressbewältigungsmechanismen sind definitiv wertvoll."