

IHK-zertifizierbare Ausbildung in der Toskana

# Resilience-Guide

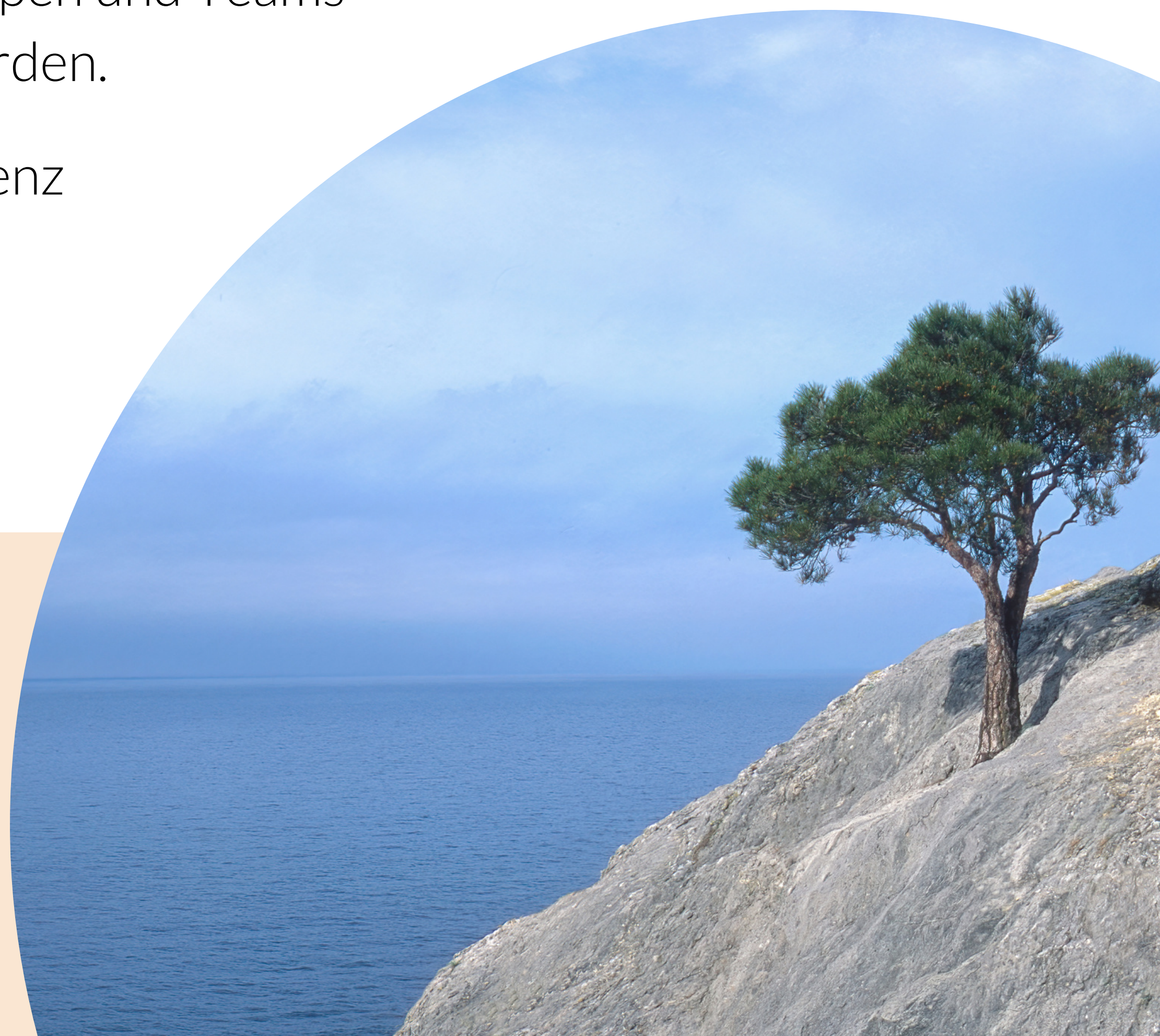
Einer der häufigsten Begriffe im Arbeitsleben ist Stress. Er nimmt zu, der Druck wird höher, alles wird gefühlt weniger verstehbar und immer schneller. Resilience-Guides unterstützen andere im Umgang mit Veränderungen.

So können Organisationen, Gruppen und Teams von innen dauerhaft gestärkt werden.

Die Ausbildung ist Teil der Resilienz Initiative und wird durchgeführt von zertifizierten Trainern der Resilienz Akademie.

**4.-11. Mai 2024**

Il Doccione, Chiusi della Verna  
ein magischer Ort in der Toskana.



# Warum ist Resilienz in Unternehmen, Teams und Organisationen wichtig?

In unserem Arbeitsleben fordern uns Zeitdruck und Arbeitsverdichtung immer wieder heraus. Alles wird scheinbar schneller und komplexer. Die natürliche Folge davon: Wir fühlen uns gestresst. Um gesund und belastbar zu bleiben ist die eigene Resilienz ständig gefordert.



Stressauslöser gibt es viele - entscheidend ist dabei oft die Kommunikation, sowie der Umgang mit sich selbst und anderen. Ergänzend seien die Bereiche Regeneration – geistig und körperlich – genannt, sowie diverse Strategien zum Umgang mit Stress.



Warum also ist Resilienz wichtig?

- Weil Resilienz die Fähigkeit ist, die uns besser, gesünder und mit mehr Wohlbefinden mit Stress umgehen lässt.
- Somit bleiben Teams und Organisationen leistungsfähig und arbeiten optimal.

*Werde Resilience-Guide.*

# Warum sind Resilience-Guides in Unternehmen, Teams und Organisationen wichtig?

Beim Umgang mit Veränderungen und Belastungen im (Arbeits-)Alltag kommt es immer wieder zu Stress. Ein Resilience-Guide hält die Erinnerung an Resilienz als Kompetenz wach. Hier geht es darum als Teil des Teams immer wieder an Flexibilität, Gesundheit und den gelungenen Umgang mit Stress zu erinnern.

Die primäre Arbeit eines Resilience-Guides ist lösungsorientiert. Dabei spielt die Analyse der individuellen IST-Situation genauso eine wichtige Rolle wie eine systemische und ganzheitliche Betrachtung von Stress und das Aufzeigen von möglichen Wegen zu mehr Regeneration, Wohlbefinden und Entspannung.



- Resilienz ist eine wichtige Zukunftskompetenz: besserer Umgang mit den Veränderungen des Alltags im Kleinen und denen der (Unternehmens-)Welt im Großen.
- Resilience-Guides sind Multiplikatoren und wirken als Präventionsmaßnahme für mentale Gesundheit.
- Integration von Resilienz in Unternehmen, Organisationen und Systemen stärkt diese von innen und dauerhaft – im kleinen Team, wie auch im ganzen Unternehmen.

*Werde Resilience-Guide.*

# "Il Doccione" - ein magischer Ort in der Toskana



Ganz versteckt auf einem wunderschönen toskanischen Berg liegt "Il Doccione".

"Il Doccione" ist heute wieder das, was es früher einmal war: ein Ort der Begegnung verschiedener Menschen, Kulturen und Ideen.

Unseren wunderbaren Gastgebern ist es ein großes Anliegen, das ganze Jahr über unterschiedlichsten Projekten ein Zuhause zu bieten. Diverse Menschen gehen hier seit Jahren ein und aus und genießen die Freiheit, die Ruhe und die kreative Energie, die in jedem Winkel des Hofes zu spüren ist.



*Werde Resilience-Guide.*

# Dr. Tobias Pfaller

„Menschen, nicht Tools oder Prozesse –  
die Menschen bringen Projekte zum Erfolg!“

Resilienztrainer, Systemischer Coach, TA-Berater, Projektleiter,  
Agile Coach, emTrace Emotionscoach, Coach DGTA

Als Medizinischer Chemiker und Projektleiter kenne ich die Herausforderung, die ein leistungsorientiertes und anspruchsvolles Unternehmensumfeld mit sich bringt – sowohl fachlich, und vor allem auch menschlich. Nach Entwicklungsprojekten und Führungserfahrung in diversen Unternehmen der Medizintechnik und pharmazeutischen Industrie gründete ich 2018 das Unternehmen Projektheldenschmiede. Mit Fokus auf systemisches Coaching, Resilienz, Achtsamkeit und Kommunikation begleite ich Menschen dabei ihrem immer stärker fordernden Hochleistungsumfeld, sowohl erfolgreich als auch, mit Freude zu begegnen. Der Kern meines Wirkens ist, Menschen in eine mentale Stärke zu begleiten, die über den Rahmen von Retreats und Trainings hinausgeht – und somit im Alltag gelebt und gestärkt werden kann.

Privat genieße ich gerne Zeit mit Freunden, am liebsten mit Gitarre am Lagerfeuer bei einem guten bayerischen Bier.



Diese Themen liebe und lebe ich -  
weil sie mir am Herzen liegen:

- Transaktionsanalyse (TA)
- Mentale Stärke
- Neurobiologie & Resilienz
- Emotionscoaching
- Systemtheorie & Konstruktivismus
- Wissenschaftliche Erkenntnisse

*Werde Resilience-Guide.*

# Details und Anmeldung

Um Deine Ausbildung fokussiert und nachhaltig zu gestalten, sorgen wir für:

- Eine familiäre Atmosphäre mit max. 16 Teilnehmer\*innen
- Zahlreiche praktische Übungen in Workshopblocks
- Genügend Zeit für Integration und Austausch
- Professionelles Lehrmaterial der Resilienz Akademie, u.a. Resilience Logbook, Werte Journal
- Online Learning Journey zur Vorbereitung und Nachhaltigkeitstag zur Integration in den Alltag

Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. *Komm so wie du bist!*

Schreib uns gerne jederzeit an: [Toskana-Retreat@projektheldenschmiede.de](mailto:Toskana-Retreat@projektheldenschmiede.de)  
oder ruf uns an unter: +49 170 6748670

**Ausbildung Resilience-Guide: € 1150**

**Frühbucher-Ermäßigung (die ersten 6 Anmeldungen): € 880**

*Preis inkl. MwSt.; zzgl. Unterkunfts- und Verpflegungskosten (siehe unten)*

Optional zubuchbar:

- IHK-Zertifizierung "Resilience Guide"
- Individuelles 1:1 Coaching
- Persönliche Resilienzanalyse (EFI Executive Fire Index) mit individuellem 1:1 Coaching

**Unterkunfts- und Verpflegungskosten:**

Unterkunft inkl. phantastischer vegetarischer Vollverpflegung für die ganze Woche

Verschiedene Unterbringungs-Kategorien verfügbar: € 350 (Camping) bis € 760 (EZ mit Bad)

*Werde Resilience-Guide.*

IHK-zertifizierbare Ausbildung in der Toskana

# Resilience-Guide

**Melde Dich an oder schick uns Deine Fragen:**

**Toskana-Retreat@projektheldenschmiede.de**



*Wir freuen uns auf Dich!*

Tobias & das Team von "Il Doccione" in der Toskana