



SANDRA MARIKA BACKERT  
COMMUNICATIONS

COACHING  
THEMA

# VERÄNDERUNG RESILIENZ

Veränderungen nachhaltig (er)leben  
Mit Resilienz Veränderungen meistern

# VERÄNDERUNG - RESILIENZ

## MIT RESILIENZ HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

### INHALTE

- ❖ Standort: Was beschäftigt mich gerade– was möchte ich ändern?
- ❖ Was bedeutet Resilienz? Wie ist meine innere Haltung?
- ❖ Was sind die sieben Bausteine von Resilienz?
- ❖ Meine Bausteine von Resilienz- Erstellen eines eigenen Resilienzprofils
- ❖ Handlungsoptionen erörtern
- ❖ Übungen und Transferansätze
- ❖ “Trockentraining”- Herausforderungen oder Krisen kündigen sich nicht an
- ❖ Eigene Toolbox erstellen
- ❖ Handouts/ Dokumente/ Erlernen von Techniken

### COACHING PAKETE \*

5 Coaching-Sitzungen (à 90 Minuten) innerhalb von max. 5 Monaten.	A	800,00 EURO inkl. MwSt.
8 Coaching-Sitzungen (à 90 Minuten) innerhalb von max. 6 Monaten.	B	1.200,00 EURO inkl. MwSt.
10 Coaching-Sitzungen (à 90 Minuten) innerhalb von max. 6 Monaten.	C	1.500,00 EURO inkl. MwSt.

\* 19% MwSt., monatl. Ratenzahlung nach Absprache möglich

Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung,  
Netzwerk-, Lösungs- und Zukunftsorientierung