



## Resilienz & Selbstfürsorge Online-Training

Tempo und Reizfülle in der Außenwelt, Zeitdruck, Terminstress und hohe gefühlte oder tatsächliche Anforderungen können das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit im Berufsalltag enorm einschränken.

Selbstfürsorge und Resilienz beinhalten einen wertschätzenden, achtsamen und ressourcenschonenden Umgang mit sich selbst und sind heute wichtiger Bestandteil der professionellen Selbstführung und erfolgreichen Arbeitsgestaltung.

Unser Workshop vermittelt Ihnen neue Perspektiven auf sich selbst und die eigene Lebens- und Arbeitsgestaltung. Sie lernen effektive Tools kennen, mit denen Sie Ihren Energie- und Wohlfühllevel ausbalancieren, mit Störungen und Belastungen im Arbeitsleben gelassener und konstruktiver umgehen können, sich aktiv in einen guten emotionalen Zustand (zurück-)bringen.

### Inhalte

- Umgang mit Stress und herausfordernden (Kunden-)Gesprächen
- Impulse und konkrete Tools für eine gelungene Selbstfürsorge
- Methoden aus der Resilienzstärkung und Mindfulnesspraxis
- Emotionen steuern – im guten emotionalen State bleiben

### Format & Leistung

- ⇒ Online-Training (zoom)
- ⇒ 2 – 4 Module à 1,5 – 2,5 Stunden, entsprechend Bedarf
- ⇒ Leistung: ausführliches Vorgespräch, kundenspezifische, bedarfsorientierte Konzeptanpassung, Durchführung des Trainings, Foliendokumentation/ Handout
- ⇒ Kosten: Angebotserstellung nach Erstgespräch

### Meine Expertise

Trainerin im Tourismus seit 2001  
Systemischer Coach (zertif.) & Resilienzcoach (zertif.)  
Kommunikationstrainerin (zertif.)  
NLP-Master und NLP-Coach (zertif.)  
Trainerin für Mindfulness in Organisationen (zertif.)  
Berufspraxis im Tourismus  
Studienschwerpunkt Nachhaltiger Tourismus (Ethnologie & Geografie M.A.)

### Kontakt & Buchung

Cordula Rüschoff reiseplan - training. beratung. coaching.  
[info@reise-plan.com](mailto:info@reise-plan.com) oder <https://reise-plan.com/kontakt/>