

+ Resilienz-Training

Die Symptome wie Burnout, Ängste, Desillusionierung, Frust, psychosomatische Erkrankungen, Depressionen und Suchtgefährdung treten immer häufiger auf. Die Betroffenen benötigen dann Unterstützung, um ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und um in Zukunft die Symptome früher und rascher zu erkennen und entgegenwirken zu können.

Ziele

- + Resilienz: Widerstandskräfte stärken
- + Gesund sein und bleiben
- + Gesund und erfolgreich leben und arbeiten
- + Lösungsorientiertes Konfliktmanagement und Teambuilding
- + Arbeitgeberattraktivität steigern
- + Betriebswirtschaftliche Kennzahlen verbessern

Nutzen für das Unternehmen

- + Schnelle Anwendung und Integration im täglichen Berufsleben
- + Begeisterung für das Unternehmen
- + Krankheits-/ Fehltag verringern
- + Weniger Fehler
- + Bessere Atmosphäre im Team und mit den KundInnen

Ablauf

- + Fragebogen, Auswertung & Bericht gemäß den Bestimmungen des BGF
- + 3 Module à 1 Tag: das Curriculum wird den Ergebnisse der Fragebogenauswertungen gemäß korrigiert
- + Endbericht, der als CSR Bericht verwendet werden kann
- + Einzelcoaching wenn erwünscht

Inhalte der Module

- 1. Modul: Basisfähigkeiten für ressourcervolle Kommunikation**
 - + Persönliche Bestleistung und Talent bewusst aktivieren
 - + In Stresssituationen Zugang zu innerer Stärke haben
 - + Begeisterung für die Arbeit und das Unternehmen
 - + Freude an der eigenen Bestleistung haben
- 2. Modul: Team- & Konfliktfähigkeiten**
 - + Atmosphäre für MitarbeiterInnen und KundInnen verbessern
 - + menschliches Miteinander und wertschätzende Kommunikation im Unternehmen fördern
 - + Betriebliches Veränderungsmanagement: in Konfliktsituationen ruhig und ausgeglichen bleiben
- 3. Modul: schnelles Erfassen von Strukturen und inneres Timemanagement**
 - + Klare Kommunikation von unangenehmen Inhalten
 - + Schnell und sicher Entscheidungen treffen
 - + Präsentation durch die Mitarbeiter



Haben Sie Fragen?

Gundi Kutschera | Institut Kutschera
T +43(0)1 5975031 | office@kutschera.org

+ das institut kutschera

Dr. Gundl Kutschera ist Soziologin, klinische Psychologin, Psychotherapeutin, Lehrcoach, Lehrsupervisorin, Autorin mehrerer Bücher, Trainerin, Vortragende und Universitätslektorin in Europa und den USA. Sie ist Begründerin der Kutschera-Resonanz® Methode und des Institut Kutschera.

Das Institut Kutschera erforscht seit 1982, wie erfolgreiche Kommunikation lehr- und lernbar gemacht werden kann, wie Resonanz (Flow) mit sich und mit anderen lebbar wird. Ziel ist es, die Ergebnisse der modernen Gehirnforschung in die Praxis umzusetzen.

Zum Team des Institutes gehören TrainerInnen, die langjährige Erfahrung in Unternehmen, im Schulwesen und im Gesundheits-

bereich vorweisen können. Alle TrainerInnen absolvieren eine 5–7-jährige Ausbildung am Institut und haben sich der fortlaufenden Weiterbildung/Supervision und Qualitätssicherung verpflichtet.

17.000 Menschen haben bereits an unseren Ausbildungen teilgenommen. Zahlreiche Unternehmen vertrauen auf das Institut Kutschera. Das Institut Kutschera ist zertifiziert nach ISO 9001 und EN/ISO/IEC 17024. Alle Seminare von Kutschera entsprechen den CSR-Kriterien, mit 10% der Tagessätze werden Schulprojekte unterstützt.

+ die kutschera-resonanz methode®

In der Kutschera-Resonanz® Methode werden Lehre, Forschung und Praxis verbunden und angewandt. Resonanz ist ein Begriff aus der Physik und besagt, wie örtlich getrennte Gegenstände gemeinsam schwingen können. Wie in einem Orchester spielen unterschiedliche Instrumente in ihrer ureigenen Schwingung und finden gleichzeitig zu einem harmonischen Ganzen. Resonanz heißt, mit sich und seinem Umfeld in Einklang sein, so dass gleichwertiges Miteinander möglich wird.

Die aktuelle Gehirnforschung stützt diese Erkenntnis. Die emotionale Intelligenz wird mit der Ratio verbunden. Dadurch werden bis zu 98% unbewusst gebrauchte Teile des Gehirns bewusst nutzbar gemacht. Dies ist die Voraussetzung für die Bewältigung und Gestaltung bestehender und künftiger Veränderungsprozesse. Erfolgreich sind Menschen, wenn sie innerlich stark und ausgeglichen mit Vertrauen in die Zukunft gehen.

Was unterscheidet die guten von den schlechten Tagen?

Aufgrund ihrer jahrelangen Erfahrung weiß Dr. Gundl Kutschera: „Jeder kennt das Phänomen: Es gibt Tage, an denen uns trotz Schwierigkeiten alles leicht von der Hand geht und andere Tage, an denen scheinbar gar nichts funktioniert. Tage an denen man vergisst, dass es auch anders gehen kann.“

Wenn die schlechten Tage überhand nehmen, bestimmen enge Termine, Berge von Arbeit und die Angst um den Job den Alltag vieler ArbeitnehmerInnen. Das belastet die Gesundheit.

Die Gehirnforschung geht davon aus, dass wir die Ressourcen unseres Gehirns unterschiedlich nutzen, je nachdem ob der Tag gut oder schlecht ist. Denn der Schlüssel zum Erfolg ist, wenn man bewusst weiß, was man an guten Tagen anders macht als an vermeintlich schlechten Tagen und so diese in gute Tage verwandeln kann.