



Ich kann  
das nicht

INFORMATIONSSREIHE: PSYCHOLOGIE

COACHING

## AUFSTEHEN, KRONE RICHTEN, WEITERGEHEN: RESILIENZ KANN MAN LERNEN

**Weder am Arbeitsplatz noch im Privatleben ist man vor belastenden Situationen gefeit. Entscheidend ist, wie schnell man belastende Erlebnisse verarbeitet und hinter sich lässt. Der Fachbegriff für diese Fähigkeit heißt Resilienz. Diese lässt sich erlernen und trainieren. Sie macht es möglich, stressreiche Lebenssituationen und Krisen gesund zu meistern und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen.**

Unser Resilienz-Coaching schult gleich zwei hocheffiziente Fertigkeiten: Zum einen lernen Sie, mit aktuellen Belastungen umzugehen. Zum anderen erfahren Sie, wie Sie stressbedingten psychischen Erkrankungen mit geeigneten Übungen aktiv vorbeugen können. Dazu werden erprobte und schnell wirksame, ressourcen- und lösungsorientierte Methoden eingeübt. Selbstverständlich können Sie konkrete Themen aus Ihrem beruflichen und/oder privaten Kontext einbringen.

### ABLAUF

- ▶ In einem Erstgespräch zum Verständnis der Gesamtsituation und zur Einordnung klären wir die Rahmenbedingungen und erstellen einen Coachingplan.
- ▶ In vier Coaching-Stunden, verteilt auf zwei bzw. vier Sitzungen, entwickeln wir gemeinsam eine realistische Einschätzung Ihrer Kompetenzen und prüfen die identifizierten Problem- und Entwicklungsfelder auf ihre Veränderbarkeit. Wertschätzung und die Stärkung des Selbstwerts stehen dabei immer im Vordergrund.
- ▶ Zwei bis drei Monate nach dem letzten Termin kommen wir zusammen, um die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der erarbeiteten Handlungsschritte zu überprüfen.

### INHALT

- ▶ Detailliertes Eingehen auf die individuelle Thematik
- ▶ Abstimmung der Inhalte nach Schwerpunkten und auf Basis der eigenen Persönlichkeit
- ▶ Übungen zur individuellen Resilienzentwicklung
- ▶ Strategien zur Stärkung von Selbstwirksamkeit, Akzeptanz und Optimismus
- ▶ Selbstreflexion zur eigenen Stresskompetenz und zu eigenen Ressourcen

### IHR NUTZEN

- ▶ Stärkung der persönlichen Resilienz und Widerstandskraft
- ▶ Erlernen eines kompetenten Umgangs mit den Anforderungen des (Arbeits-)Lebens
- ▶ Selbstreflexion des eigenen Handelns und seiner Auswirkungen

### ZIELGRUPPE

- Führungskräfte
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

### DAUER

Individuelle Absprache

### REFERENTINNEN

#### Dr. Sarah Engler

Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin und Coach im Arbeitsmedizinischen Zentrum, Infraseriv Höchst

#### Miriam Reffet-Siersdorfer

Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin und Coach im Arbeitsmedizinischen Zentrum, Infraseriv Höchst

### KONTAKT

Dipl.-Psych. Dr. Sarah Engler

Tel. +49 69 305-4500

sarah.engler@infraseriv.com

Dipl.-Psych. Miriam Reffet-Siersdorfer

Tel. +49 69 305-27025

miriam.reffet-siersdorfer@infraseriv.com

[www.infraseriv.com/gesundheit](http://www.infraseriv.com/gesundheit)



**DR. SARAH ENGLER** ist Diplom-Psychologin sowie Systemische Beraterin und Coach. Sie ist im Arbeitsmedizinischen Zentrum der Infraserv GmbH & Co. Höchst KG beschäftigt. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind die Gefährdungsbeurteilung psychische Belastungen, die Moderation von Workshops und Schulungen rund um den Themenbereich Arbeit und Gesundheit sowie die individuelle Beratung von Mitarbeitern und Führungskräften. Als Dozentin und Referentin war sie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, der Universitätsmedizin Mainz, der Landesärztekammer Hessen sowie auf Fachtagungen (z.B. DGAUM, DGPS) tätig.



**MIRIAM REFFET-SIERSDORFER** ist als Diplom-Psychologin im Arbeitsmedizinischen Zentrum der Infraserv GmbH & Co. Höchst KG tätig. Derzeitige Schwerpunkte sind die Durchführung psychischer Gefährdungsbeurteilungen, Fachschulungen zur psychologischen Prävention und individuelle Beratungs- und Coachingtätigkeiten. Ihr klinischer Schwerpunkt liegt in der Neuropsychologie. Sie verfügt über langjährige Erfahrung als Personalentwicklerin und Trainerin in internationalen Unternehmen sowie Lehrerfahrung als Hochschuldozentin und Dozentin der Landesärztlichen Fortbildungsakademie.

**KONTAKT:**

Dipl.-Psych. Dr. Sarah Engler  
Tel.: +49 69 305-4500  
sarah.engler@infraserv.com

Dipl.-Psych. Miriam Reffet-Siersdorfer  
Tel. +49 69 305-27025  
miriam.reffet-siersdorfer@infraserv.com

**Vertrieb**  
**Site Services Deutschland**  
Tel.: +49 69 305-7777  
vertrieb@infraserv.com

Infraserv GmbH & Co. Höchst KG  
Industriepark Höchst  
65926 Frankfurt am Main  
www.infraserv.com