RESILIENZTRAINING: BELASTUNGEN SOUVERÄN MEISTERN – INNERE STÄRKE LEBEN

17. UND 18. APRIL 2026

AKADEMIE
AM
FLUSS

Resilienztraining am Fluss

BELASTUNGEN SOUVERÄN MEISTERN – INNERE STÄRKE LEBEN

Stress, Veränderungen und Unsicherheiten gehören zum Leben dazu – doch wie wir mit ihm umgehen, macht den entscheidenden Unterschied. Die wichtigste Erkenntnis hierbei:

Resilienz ist trainierbar!

In diesem Training lernen die Teilnehmer:innen, innere Stärke aufzubauen, Belastungen gelassener zu begegnen und ihre Ressourcen bewusst einzusetzen.

SIE MÖCHTEN RESILIENTER WERDEN?

Dann ist dieses Training genau das Richtige für Sie.
Lernen Sie, mit Belastungen gelassener umzugehen, Krisen als Chancen zu begreifen und Ihre **innere Stärke** bewusst zu nutzen.

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft. Wir können Sie gezielt erweitern. Dieses Training zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Widerstandskraft Schritt für Schritt aufbauen und dauerhaft erhalten können.

„NICHT DIE STÄRKSTE SPEZIES ÜBERLEBT, AUCH NICHT DIE INTELLIGENTESTE, SONDERN DIE, DIE SICH AM BESTEN AN VERÄNDERUNGEN ANPASSEN KANN.“
– CHARLES DARWIN

Für wen?

ZIELGRUPPEN

Dieses Training richtet sich an Menschen, die Verantwortung tragen – für sich, für andere oder für ein Unternehmen.

Insbesondere profitieren:

- **Personalverantwortliche** und **Führungskräfte**, die ihre eigene Resilienz stärken und ihre Teams souverän durch herausfordernde Zeiten führen möchten.
- **Unternehmer*innen** und **Selbstständige**, die mit Unsicherheit, Druck und Veränderung souveräner umgehen wollen.
- **Mitarbeiter*innen** und **Fachkräfte** in sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufen, die ihre emotionale Stabilität und Achtsamkeit im Umgang mit anderen stärken bewahren möchten.
- **Coaches** und **Trainer*innen**, die Resilienz als Schlüsselkompetenz für persönliche und berufliche Entwicklung vermitteln möchten.
- **Menschen**, die ihre Widerstandskraft für berufliche und private Herausforderungen stärken wollen.

Kompetenzentwicklung

NACH DEM TRAINING ...

... verfügen die Teilnehmer:innen über wirksame Methoden, um mit Stresssituationen konstruktiver umzugehen und ihre Resilienz nachhaltig zu stärken. Sie können:

- stressige Situationen in Beruf und Privatleben erkennen,
- positiven von negativem Stress unterscheiden,
- ihr eigenes Stressempfinden reflektieren und 3 Wege der Stressbewältigung entwickeln,
- somit ihre Haltung und ihr Verhalten in Belastungssituationen gezielt verändern,
- die eigenen inneren Antreiber analysieren,
- Zaubersätze finden durch Coaching in der Natur,
- mit den 7 Resilienzfaktoren ihre Widerstandskraft gezielt weiterentwickeln,
- Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen erlernen und nachhaltig in den Alltag integrieren.

Dieses Training profitiert in besonderer Weise von unserem naturnahen Lernort Krösselbach. Neben erweiterten Kompetenzen für ihre Stressbewältigung nehmen Sie auch Kraft und Gelassenheit mit in ihren Alltag.

"Ein sehr gelungenes Format mit inspirierenden Impulsen, die für viele Lebenssituationen hilfreich sind und stärker machen, kombiniert mit Raum zur individuellen Begegnung und anregendem Austausch. Die kulinarische Begleitung aus eigenem Haus rundet das ganzheitliche Konzept optimal ab und sorgt für eine umfassende Stärkung von Körper und Geist."

JENNY JASPER, BEREICHSLEITERIN IT

Resilienztraining am Fluss

AUFBAU UND INHALTE

TAG 1 – GRUNDLAGEN DER RESILIENZ UND STRESSKOMPETENZ

17. April 2026
10:00 – 18:00 Uhr
Ort: Eberbach-Krösselbach

- Einführung: Was bedeutet Resilienz – und warum ist sie trainierbar?
- Eigene Stressmuster erkennen: Reflexion persönlicher Belastungssituationen
- Positiver vs. negativer Stress – bewusster Umgang mit Anforderungen
- Die drei Wege der Stressbewältigung: Verändern, Akzeptieren, Distanzieren
- Praktische Übungen zur Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Transfer in den Alltag: erste Schritte zur resilienten Haltung
- Abschluss des Tages: Entspannungs- und Achtsamkeits-übungen (auch in der Natur)

TAG 2 – RESILIENZ STÄRKEN UND NACHHALTIG VERANKERN

18. April 2026
09:00 – 17:00 Uhr
Ort: Eberbach-Krösselbach

- Die 7 Resilienzfaktoren: innere Stärke gezielt aufbauen
- Ressourcenarbeit: persönliche Kraftquellen entdecken und nutzen
- Umgang mit Unsicherheit, Veränderungen und Rückschlägen
- Analyse der inneren Antreiber
- eigene Zaubersätze durch Coaching in der Natur entdecken
- Entwicklung eines persönlichen Resilienz- und Umsetzungsplans
- Abschluss des Trainings: Integration der neuen Routinen & Transfer in den Alltag

IHRE TRAINERIN

NINA REIDEL-SCHLIEßLER

- Nina ist erfahrene Resilienztrainerin, Coach und Expertin für Stressmanagement und spezialisiert auf Veränderungsdynamiken.
- Mit 20-jähriger Erfahrung in der Begleitung von Führungskräften, Teams und Menschen im Berufsleben unterstützt sie Teilnehmer:innen dabei, ihre innere Stärke zu entwickeln, Belastungen gelassener zu begegnen und nachhaltige Strategien für Resilienz und Wohlbefinden zu erlernen.
- Außerdem arbeitet die Diplom-Pädagogin selbständig als Yoga- und Meditationslehrerin. Sie verbindet spielerisch die Themen (Selbst-)Führung, Stressbewältigung & Resilienz, sowie Yoga, Meditation, Herzensbildung und Achtsamkeit.
- Nach dem Studium in Pädagogik, Psychologie, Soziologie und Journalismus arbeitete sie über 6 Jahre als Personaltrainerin in Hamburg.
- Nach Abschluss ihrer 14-monatigen Coachingausbildung und ihres Yogateachertrainings (in Indien) machte sie sich selbständig.
- Nina unterrichtet deutschlandweit und lebt mit ihrem Mann Jonathan und den zwei gemeinsamen Kindern in Krösselbach, wo sie das YOGAZENTRUM Krösselbach leitet.

Wo?

TRAININGSZENTRUM KRÖSSELBACH

... ist ein wunderschöner Lernort, der sich durch die tolle Lage am Neckar, die familiäre Atmosphäre sowie die leckere und gesunde Verpflegung durch unseren Koch Jonathan auszeichnet. Die hellen und klaren Seminarräume mit Blick auf den Fluss sind der perfekte Rahmen für frische Impulse und neue Perspektiven. Die naturnahe Umgebung lädt zum Reflektieren, Austausch und Bleiben ein.

Fun Fact: Wenn Sie mit der S-Bahn anreisen, werden Sie mit dem Ruderboot abgeholt ☺

RAHMEN

Gruppengröße: 6 – 12 Personen
2 Weiterbildungstage

Ihre Investition:

Komplettbuchung	750,00 € zzgl. MwSt.
Frühbucherpreis bis 01.02.2026	700,00 € zzgl. MwSt.

5 % Rabatt für Non-Profit-Unternehmen und Privatzahlende.

Im Preis enthalten ist die tolle Verpflegung, welche von unserem Koch Jonathan mit frischen Zutaten, Sorgfalt und Liebe hergestellt und angerichtet wird.

Sie umfasst:
- Kaffee, Tee und verschiedene Kalt-Getränke
- Jeweils einen kleinen, leckeren Snack am Vor- und Nachmittag
- ein vegetarisches und hochwertiges Mittagessen mit Salat

NEUGIERIG GEWORDEN?

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und Fragen:

kontakt@akademieamfluss.de

AKADEMIE
AM
FLUSS

AKADEMIE AM FLUSS

Postadresse

Max-Joseph-Straße 32 - 68167 Mannheim

kontakt@akademieamfluss.de

www.akademieamfluss.de