

Resilienz Seminare

Wir sind da für die Menschen,
die Ihr Unternehmen bewegen.



MOREBUSINESS
BERATUNG • TRAINING • COACHING

Resilienz stärken - Motivation erhalten - Zukunft gestalten

In einer Arbeitswelt, die sich ständig wandelt, sind es die Menschen, die den Unterschied machen. Damit Ihr Team auch in herausfordernden Zeiten gesund, fokussiert und leistungsfähig bleibt, bietet **MoreBUSINESS** zertifizierte Resilienz-Seminare – entwickelt in Zusammenarbeit mit der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU). Unsere Seminare verbinden wissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisnaher Umsetzung – für spürbare Wirkung im Berufsalltag.

Unsere Formate für Unternehmen – je nach Bedarf und Zielgruppe:

- Präsenzseminare – auf Wunsch auch als Wochenendseminar im Seminarhaus
- Online-Seminare – flexibel und interaktiv
- Inhouse-Schulungen – individuell auf Ihr Unternehmen abgestimmt
- Einzel- und Gruppencoachings
- Impulsvorträge

Präsenz-Format

Resilienz in der Natur

als

- **Wochenend-Seminar**
- **Gruppencoaching**
- **Einzelcoaching**



Innere Stärke durch Selbsterfahrung

Unsere Welt ist schnelllebig und herausfordernd. Wir möchten Ihre Mitarbeitenden dabei unterstützen, ihre mentale und körperliche Leistungskraft zu erhalten und geerdet durch den Arbeitsalltag zu gehen. Unser Fokus liegt auf essenziellen Zukunftskompetenzen wie Selbstreflexion, Selbstorganisation und Resilienz. Doch wahre innere Stärke entsteht nicht nur durch Wissen – sie muss erlebt werden. Deshalb haben wir besondere Formate entwickelt, die gezielt auf Selbsterfahrung und aktives Begreifen setzen.

Die Natur als Lehrmeister

Manche Kompetenzen lassen sich am besten durch Erleben und Reflexion erlernen. Unser Programm „Resilienz in der Natur“ nutzt die Kraft der Natur als Impulsgeber und kombiniert Präsenzworkshops mit Online-Inhalten für einen nachhaltigen Lernerfolg.

Zusätzlich erhalten Sie Zugang zu unserer Lernbibliothek, die wertvolles Wissen zu den Themen Resilienz, Selbstreflexion und Selbstorganisation bereitstellt.

Präsenz-Seminare

Was macht diese Seminare besonders?

- Intensive Naturerfahrungen zur Förderung der Selbsterkenntnis
- Methodenvielfalt: Körperwahrnehmungsübungen, Impulsvorträge, Einzel- & Gruppenarbeiten, Transferübungen
- Ganzheitlicher Lernansatz durch die Kombination von Präsenz- und Online-Elementen
- Kleine Gruppen (max. 12 Teilnehmende) für individuelle Betreuung

Selbstreflexion – Klarheit & persönliches Wachstum

Trainer/in: Iris Sedran

Resilienz stärken – Konstruktiver Umgang mit Stress & Herausforderungen

Trainer/in: Alexandra Kerndler

Gut organisiert – Mehr Zeit fürs Wesentliche

Trainer/in: Erhard Closs

Weitere Informationen und Buchung

- **Wochenend-Seminar**
- **Gruppencoaching**
- **Einzelcoaching**

<https://morebusiness.de/resilienz-in-der-natur>

**Wir unterstützen Sie
dabei, Ihre Zukunft selbst
in die Hand zu nehmen.
Profitieren Sie von unserer
Erfahrung und Expertise!**



MOREBUSINESS
BERATUNG • TRAINING • COACHING

Online-Format

Resilienz

als

- **Gruppencoaching**
- **Einzelcoaching**



Resilienz-Online-Coaching - für nachhaltige Stärkung von Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit

Wir unterstützen mit unserer langjährigen Erfahrung in vielfältigen Branchen Ihre Mitarbeitenden bei der Vorbereitung auf herausfordernde Situationen und Veränderungen, damit sie mit mehr Lebensenergie, Vertrauen und innerer Ruhe ihren Alltag und Beruf meistern können.

Alle Teilnehmenden erhalten zudem Zugriff auf umfangreiche Lernmaterialien, die in Zusammenarbeit mit der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) evaluiert wurden und höchsten Qualitätsansprüchen genügen.

Wir entwickeln maßgeschneiderte Formate für Unternehmen und Organisationen. Sprechen Sie uns gerne an – wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Online-Seminare

Unsere Seminare verbinden wissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisnaher Umsetzung – für spürbare Wirkung im Berufsalltag.

Für Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden stärken möchten – für Personalentwickler:innen, HR-Verantwortliche und Führungskräfte, die wissen:

Nur wer innerlich stark ist, kann äußeren Wandel erfolgreich gestalten.

Weitere Informationen und Buchung

- **Gruppencoaching**
- **Einzelcoaching**

<https://morebusiness.de/resilienz-training-e-learning>



Interessiert? Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Ihr Profi für Resilienz-Trainings
Wissenschaftlich fundiert. Praxisnah.
Menschlich.

MoreBUSINESS GMBH
+49 89 89520690
info@morebusiness.de

82152 Planegg / München
Poststraße 7a

84559 Kraiburg a. Inn
Georgenberg 2

13509 Berlin
Feldmarkweg 54c

