



Resilienz Seminare

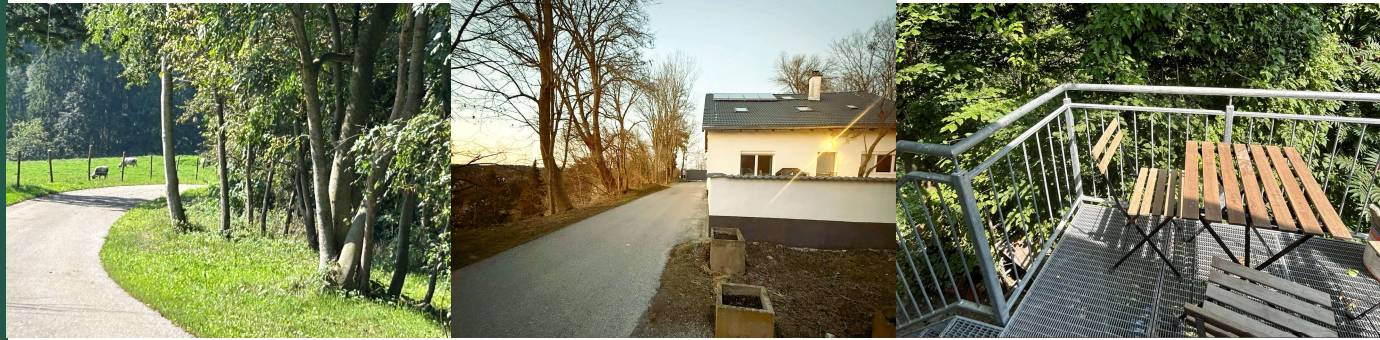
Innere Balance, Gesundheit und
die Leistungsfähigkeit steigern



MOREBUSINESS
BERATUNG • TRAINING • COACHING

Präsenz-Format

Resilienz in der Natur



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.

Seminare 2025

Was macht dieses Seminar 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

20.-21.09.2025

Resilienz stärken – Konstruktiver Umgang mit Stress & Herausforderungen

Trainer/in: Alexandra Kerndler

27.-28.09.2025

Gut organisiert – Mehr Zeit fürs Wesentliche

Trainer/in: Erhard Closs

24.-25.05.2025 oder 04.-05.10.2025

Buchungsdetails

Preis: 299,00 € inkl. MwSt.

Max. Teilnehmerzahl: 12

Beginn: Samstag, 10:00
Uhr

Ende: Sonntag, 16:00 Uhr

Ort: Seminarhaus
Georgenberg 2, 84559
Kraiburg am Inn

Buchen Sie direkt über unsere Webseite
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

Resilienz Online-Coaching

Wir unterstützen Sie bei der Vorbereitung auf herausfordernde Situationen und Veränderungen, damit Sie mit mehr Lebensenergie, Vertrauen und innerer Ruhe Ihren Alltag meistern können. Ob im Beruf oder Privatleben - lernen Sie, Ihre Kraftquellen bewusst zu nutzen und Burnout vorzubeugen.

Unser bewährtes Coachingkonzept ist sowohl in Präsenz- als auch in Online-Formaten verfügbar, damit es sich flexibel in Ihren Alltag integrieren lässt. Alle Teilnehmenden erhalten zudem Zugriff auf umfangreiche Lernmaterialien, die in Zusammenarbeit mit der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) evaluiert wurden und höchsten Qualitätsansprüchen genügen.

Neben unseren offenen Programmen entwickeln wir maßgeschneiderte Formate für Unternehmen und Organisationen. Sprechen Sie uns gerne an - wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Seminare 2025

Diese Weiterbildung richtet sich an alle, die ihre Resilienz im beruflichen Alltag fördern möchten, um den täglichen Anforderungen mit mehr Gelassenheit und mentaler Stärke zu begegnen.

Zertifikat

Nach Abschluss erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat mit den Kursdaten und Inhalten.

Allgemeine Voraussetzungen

Keine speziellen Anforderungen – der Kurs wird über MS Teams durchgeführt.

Materialien

Dieses Webinar wird aufgezeichnet und beinhaltet Materialien zum Vor- und Nachbereiten. Start mit einem evaluierten Fragebogen.

Vorbereitungsscheck

- Kurs buchen, Einladung erhalten
- Keine Installation erforderlich
- Technik prüfen (Computer, Headset und Webcam)

Buchungsdetails

Preis: 299,00 € inkl. MwSt.

Einheiten: 7 Online-Module à 1,5 Stunden

Termine:

Start Freitag 06.06.2025

08:00-09:30 Uhr

(11.07., 01.08., 29.08., 26.09., 24.10., 14.11.)

Start Montag 23.06.2025

17:00 -18:30 Uhr

(21.07., 18.08., 15.09., 13.10., 10.11., 01.12.)

Buchen Sie direkt über unsere Webseite
morebusiness.de/resilienz-online-coaching



Interessiert? Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme!

MoreBUSINESS GMBH
+49 89 89520690
info@morebusiness.de

82152 Planegg / München
Poststraße 7a

84559 Kraiburg a. Inn
Georgenberg 2

13509 Berlin
Feldmarkweg 54c

