
Entdecke Deine innere Stärke

Resilienz-Seminar mit Stephan
Johanning

SEMINAR RESILIENZ



**Humor hilft heilen – und Resilienz hilft
wachsen!**

Was ist Resilienz?

Resilienz ist die Fähigkeit, auch in turbulenten Zeiten standhaft zu bleiben, Krisen zu überwinden und gestärkt daraus hervorzugehen. Und das Beste? Bei mir lernst Du das mit einer Prise Humor, denn Lachen ist die beste Medizin – auch gegen Stress!

Was erwartet Dich?

In meinem Resilienz-Seminar biete ich Dir eine Mischung aus Wissen, Praxis und Humor, die nicht nur lehrreich, sondern auch Spaß macht! Du wirst:

- Stress mit einem Lächeln meistern: Wir erarbeiten Strategien, um auch in hektischen Situationen cool zu bleiben.
- Deine mentale Stärke entdecken: Du erfährst, wie Du selbst in schwierigen Momenten die Kontrolle behältst und neue Kraft schöpfst.
- Glücklich und erfolgreich nach vorne blicken: Gemeinsam entwickeln wir praktische Resilienz-Tools, die Du sofort in Dein Leben integrieren kannst.
- Lernen und Lachen: Denn wer sagt, dass Lernen trocken sein muss? Bei mir geht's mit Humor leichter und wirkungsvoller!

Warum ist dieses Seminar so besonders?

Ich bringe über 20 Jahre Erfahrung als Coach für gesunde Führung und psychosoziale Beratung mit. Doch was meine Seminare wirklich einzigartig macht, ist der humorvolle und praxisnahe Ansatz. Meine Teilnehmer verlassen die Seminare nicht nur gut informiert, sondern auch voller Energie und Zuversicht. Das Geheimnis? Humor hilft heilen!



Stephan Johanning

Experte für gesunde Führung,
Humor-Coaching und psychosoziale Beratung

Dein Mehrwert:

- Du gehst gestärkt und motiviert aus dem Seminar.
- Du lernst, Herausforderungen gelassen und mit einem Lächeln zu begegnen.
- Du entwickelst eine positive, stressresistente Einstellung, die Dich in allen Lebensbereichen unterstützt.
- Und ganz wichtig: Du wirst lachen – viel und herzlich!

Seminarinhalt:

- Einführung in die Grundlagen der Resilienz
- Praktische Übungen zur Stressbewältigung
- Humor als Resilienzbooster: Warum Lachen hilft
- Persönliche Resilienzstrategien entwickeln
- Erholung und Entspannung im Arbeitsalltag
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Stressbewältigung durch mentale Techniken
- Praktische Übungen für den Alltag
- Achtsamkeit und emotionale Stabilität
- Resilienz im Berufsleben: Wie man auch unter Druck leistungsfähig bleibt
- Resilienz für Führungskräfte: Teams durch Krisen führen

Details auf einen Blick:

- **individuelle Planung in deinem Unternehmen**
- **Zeit: 09:00-16:00h**
- **Kosten: 250,00€ pro Person**

Sei dabei und starte in eine stressfreiere Zukunft!

Erlebe, wie Resilienz Dein Leben verändert – mit Leichtigkeit und einem Lachen. In meinen Seminaren erwarten Dich nachhaltige Erfolge, die Dich langfristig stärken und glücklich machen. Sei mutig, nimm die Zügel in die Hand und melde Dich jetzt an! Die Plätze sind begrenzt!

Kontakt & Anmeldung

www.johann-consulting.de

[Mail: s.johanning@johann-consulting.de](mailto:s.johanning@johann-consulting.de)

[Mob.: +4916090326330](tel:+4916090326330)