Weniger Stress, mehr Freude im Praxisalltag: **Resilienz-Training** verbessert das Arbeitsklima und stärkt eure mentale Gesundheit!

WARUM IST EIN RESILIENZ-TRAINING FÜR EUER PRAXIS-TEAM SINNVOLL?

Mit einer erfahrenen Resilienz-Trainerin an der Seite findet ihr gemeinsam schneller heraus

1. **Was sorgt in eurem Team immer wieder für den größten Stress** im Arbeitsalltag?
2. **Was stresst euch persönlich** am meisten? Und wie reagiert ihr dann? Eure Kolleginnen können euch danach besser verstehen …

WIE HILFT EUCH DAS RESILIENZ-TRAINING IM PRAXISALLTAG?

Ihr nehmt **konkrete Lösungen** für euch, für euer Team direkt mit in den Praxisalltag: Eine Resilienz-Trainerin identifiziert mit euch eure Stellschrauben für weniger Stress, den schnellen Weg zurück vom „Herzrasen" in den gesunden Normal-zustand.

Nach dem Training kennt ihr eure Stressoren – eure eigenen und die des Teams. Ihr wisst, wie ihr typischerweise in Herausforderungen reagiert. Und könnt ab sofort effektive Tools einsetzen, um schneller „runterzufahren", um energiegeladen und gesund zu bleiben.

WOZU TRÄGT DAS RESILIENZ-TRAINING BEI?

Resilienz-Training zahlt direkt auf ein gutes Arbeitsklima – mehr Freude im Praxisalltag – und auf ein Team ein, das für die Herausforderungen des Praxisalltags gestärkt ist.

Birte Christiansen | DOCK ONE

DOCK ONE

WO KÖNNT IHR EIN RESILIENZ-TRAINING BUCHEN?

Birte Christiansen bietet als IHK-zertifizierte Resilienztrainerin Trainings für Einzelpersonen oder für Praxisteams an, die individuell angefragt werden können. Einfach eine Mail schreiben an christiansen@dock-one.de oder einen unverbindlichen Austausch-Termin („Klönschnack") buchen: www.dock-one.de/terminbuchen