

## WOZU RESILIENZBERATUNG?

Ziel der Resilienzberatung ist es, dass Sie in stressbesetzten Situationen psychisch und mental gesund bleiben.

## WAS BEDEUTET RESILIENZ?

Resilienz ist ein dynamischer Prozess, der es einem Individuum ermöglicht, auf positive Weise auf Stressoren zu reagieren, um psychologisches, emotionales und soziales Wohlbefinden zu erhalten oder wiederherzustellen

## WARUM ANGEBOTE VON ATTAVITA?

Mit über 20 Jahren Berufserfahrung als Pädagogin, Wissenschaftlerin und Beraterin habe ich ein breites Spektrum an Herausforderungen erlebt und gemeistert. Gemeinsam finden wir Wege, um auch Ihre beruflichen und alltäglichen Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

Entscheiden Sie sich für eine Resilienzberaterin mit Kompetenz, Erfahrung, Empathie und Herz.



*Maike Hoeft*



+49 (0)151 40041720



Rudolf-Diesel-Straße 5  
46282 Dorsten



[m.hoeft@attavita.de](mailto:m.hoeft@attavita.de)



[www.attavita.de](http://www.attavita.de)



FIND YOUR INNER  
COMPASS FOR STRENGTH  
AND RESILIENCE!

# ANGEBOTE

## COACHING

Im 1:1 Coaching begleite ich Sie, kurz- und langfristige Lösungen für Ihre individuelle Stress- und Belastungssituationen zu entwickeln. Zusätzlich erhalten Sie alltagspraktische Tipps und Methoden, die Ihnen zu einem angemessenen Umgang mit Stress verhelfen.



## WORKSHOPS & SEMINARE

“Stärke deine innere Kraft und werde psychisch widerstandsfähiger!” In den kompakten Präsenz- oder Onlineveranstaltungen werden Sie für das Thema Resilienz sensibilisiert, lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, Ihre persönliche Resilienz auszubauen und erhalten praktische Tipps für den Alltag.



## TRAININGSPROGRAMME

Stressbelastungen abbauen und Resilienz stärken! Das ist das übergeordnete Ziel der Trainingsprogramme von ATTAVITA. Insgesamt gibt es drei Programme:

### KRÄFTETANKEN®

Stärkung der Teamresilienz

### SPURENSETZEN®

Stärkung der individuellen Resilienz

### FAMILIENSTARK®

Stärkung der Familienresilienz

Alle Trainingsprogrammen unterstützen die Entwicklung und Stärkung schützender Ressourcen, Denkmuster und Verhaltensweisen, um in stressbesetzten Situationen psychisch und mental gesund zu bleiben.

Bei Interesse erhalten Sie gerne mehr Informationen per Email.

## VORTRÄGE

Sie möchten bei einer Veranstaltung auf das Thema Resilienz aufmerksam machen? Ich erarbeite für Sie gerne einen zielgruppenspezifischen Vortrag rund um das Thema Resilienz, Stressbewältigung oder Stress und seine Folgen.



## RESILIENZ-LOTSE (SMA)®

Resilienz-Lotsen sind Personen, die in einem Unternehmen, einer Organisation oder einer Einrichtung für mehr Resilienz sorgen. ATTAVITA bietet eine mehrtägige Ausbildung an, um zertifizierter Resilienz-Lotse oder zertifizierte Resilienz-Lotsin zu werden.

Mehr Informationen zu den Angeboten finden Sie unter [www.attavita.de](http://www.attavita.de)