

## Den Wandel gestalten

Als Experten für Resilienz und Agilität unterstützen wir Sie und ihre Mitarbeiter auf dem Weg der agilen Transformation.

## Resilienz

Resilienztechniken verstehen und einsetzen, um agiles Arbeiten als **energiegebend** zu erleben und nicht als Stressauslöser!  
Umgang mit Unsicherheiten, in der heutigen VUCA Welt ist persönliche Stabilität notwendig, hier hilft Resilienztraining!

Für Info und Termine

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

## Agile Techniken sinnvoll nutzen

Oft wird agiles Arbeiten heute als belastend erlebt, dabei war gerade das ursprünglich ganz anders gedacht!

Agiles Arbeiten im eigentlichen Sinn ermöglicht es Mitarbeitern, wieder Kontrolle über ihre Arbeitslast zu bekommen.

Und ganz „nebenbei“ werden dadurch Fehlerraten gesenkt und die Effektivität erhöht.

## Coaching Duo



Ricarda Leonie  
Widdig  
Coach,  
Businessstrainer,  
Gesundheitsmanager

„Um in unserer heutigen schnelllebigen Welt ein ausgeglichenes Leben zu führen, braucht es viele Fähigkeiten und Kompetenzen. Als Trainer, Coach und Gesundheitsmanager unterstütze ich im Themenkomplex - Arbeit, Lernen, Gesundheit und Stressmanagement - Menschen und Unternehmen auf ihrem Weg.“



Michael  
Mahlberg  
Consultant,  
Coach, Speaker

„Arbeitsweisen zu verändern ist oft ein ungewisser Weg – Erfahrung in diesem Terrain macht diesen Weg klarer. Seit den Anfängen der Agilen Bewegung begleite ich Einzelpersonen, Teams und Unternehmen dabei, bessere, oft auch agile, Wege für die Zusammenarbeit zu finden.“



**RLW Gesundheitsmanagement**  
Mobil: 0178-5281450  
E-Mail: [info@rlw-gesundheitsmanagement.de](mailto:info@rlw-gesundheitsmanagement.de)  
Gilbachstr. 3  
50672 Köln

**TCG The Consulting Guild**  
Büro +49-221-677742111  
E-Mail: [buero@consulting-guild.de](mailto:buero@consulting-guild.de)  
Neusser Str. 30-32  
50670 Köln



# Resilienz & Agilität

## Ein starkes Duo

**mehr Resilienz für den agilen Wandel in Unternehmen**



Gegen Stress bei agiler Arbeitsweise

Gegen Burnout und Überlastung

Für Stabilität in der VUCA Welt

Für gelassene Mitarbeiter

Für leistungsfähige Mitarbeiter

- agile Werkzeuge richtig einsetzen
- die 7 Säulen der Resilienz kennen, verstehen und Resilienztechniken im Alltag anwenden

- für mehr Gelassenheit und Gesundheit im Beruf
- für mehr Produktivität im Unternehmen



- konkrete **agile** und **Resilienz**-Techniken, lernen, üben & trainieren
- als Blockseminar (2 + 1 Tag) oder 8 Abende berufsbegleitend

Resilienz bezeichnet die Flexibilität im Umgang mit Stress, bzw. die Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Die eigenen Ressourcen und Werte zu kennen und aktiv zu leben stärkt die Kompetenz den Arbeitsalltag gut zu meistern.

Eine gute Resilienz bedeutet nicht keine schwierigen Situationen mehr zu erleben, sondern die Fähigkeit des Menschen, seine Selbststeuerungskompetenz zu erhalten, wieder herzustellen und zu stärken.

So wird es einfacher mit Stress umzugehen, diesen zu reduzieren und auch nach Krisen wieder auf die Beine zu kommen, und aus diesen zu lernen.

In agilen Transitionen wird Agilität häufig zur Last und führt zu Selbstausbeutung. Dabei ist eines der Prinzipien aus dem *agilen Manifest* „*[Beteiligten] sollten ein gleichmäßiges Tempo auf unbegrenzte Zeit halten können.*“

Die richtigen, passenden agilen Techniken effektiv einzusetzen sorgt dafür, dass die eigentlichen Vorteile der agilen Arbeitsweise wirklich zum Tragen kommen – für Mitarbeiter und Unternehmen.

## Unsere Angebote

### Paket 1:

- Individuelle Anpassung an Ihre Firmensituation
- Blockseminar für bis zu 16 Teilnehmer
- Nachbereitung mit den Teilnehmern

€ 15.600

### Paket 2:

- Individuelle Anpassung an Ihre Firmensituation
- Berufsbegleitende Workshops für bis zu 16 Teilnehmer
- Nachbereitung mit den Teilnehmern

€ 19.600

### Paket 3:

- Allgemeine Praktiken und Techniken ohne direkte Abstimmung auf die aktuelle Situation im Unternehmen
- Blockseminar für bis zu 16 Teilnehmer
- Nachbereitung mit den Teilnehmern

€ 13.300

(Exemplarische Preise Stand November 2018)

## Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Gerne stehen wir für weitere Fragen zur Verfügung und stimmen ein individuelles Angebot mit Ihnen persönlich ab.

Sie erreichen uns am besten per Mail unter  
[info@agileresilienz.de](mailto:info@agileresilienz.de)