

Dr. Anka Hansen, Pfarrer-Linzbach-Str. 5, 52388 Nörvenich

Ihre Institution:
Ansprechpartner*in:
Straße und Hausnr.:
PLZ und Ort:

Dr. Anka Hansen
Pfarrer-Linzbach-Str. 5
52388 Nörvenich
www.anka-hansen.de
info@anka-hansen.de
Tel.: 02426 - 60 190 99
Steuernr.: 207/5080/2072
Bearbeiterin: Dr. Anka Hansen

Datum: 2026

Reguläres Starter Angebot

Schulungs-Programm 2026:

Implementierung eines nachhaltigen Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)-Konzepts im Handlungsfeld Stressbewältigung und Erhöhung der Resilienz.

Die Seminare sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) als Präsenzschulung mit der Konzept-ID KO-ST-LDW2GU und als Online-Schulung mit der Konzept-ID KO-ST-H6Z3J zertifiziert und durch gesetzliche Krankenkassen förderbar.

Pos.	Anzahl	Beschreibung und Inhalte	Einzel €	Gesamt €
1	1	<p>Starter-Angebot für Führungskräfte und Teams</p> <p>Resilienz-Quick-Check & mentale Standortbestimmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 UStd. • Online (live) • Auch in Präsenz buchbar (netto 1.995,00) <p>Führen heißt heute: Entscheidungen treffen unter Druck, Verantwortung tragen, emotional präsent bleiben – und dabei selbst stabil bleiben.</p> <p>Dieses kompakte Online-Format bietet Führungskräften eine fundierte psychologische Standortbestimmung und sofort wirksame Impulse zur Stärkung der persönlichen und der Team-Resilienz.</p>	1.895,00	1.895,00

		<p>Ziel des Seminars Dieses 4-stündige Starter-Format schafft Klarheit: Wo stehe ich aktuell als Führungskraft? Wie resilient bin ich persönlich – mental, emotional, strukturell? Wie resilient ist mein Team – und wo liegen verdeckte Belastungen? Welche Stellschrauben wirken sofort entlastend? Das Seminar eignet sich ideal als Einstieg, Entscheidungsgrundlage oder Auftakt für weiterführende Resilienz- und BGM-Maßnahmen.</p> <p>Inhalte & Ablauf</p> <p>1. Psychologischer Typentest – Führungsstil & Stressmuster</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse individueller Denk-, Entscheidungs- und Reaktionsmuster • Typische Stressreaktionen im Führungsalltag • Eigene Antreiber, Grenzen und Ressourcen erkennen • Nutzen: Selbstführung wird bewusster, klarer und wirksamer. <p>2. Wissenschaftlich fundierter Resilienz Test</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfassung zentraler Resilienzfaktoren (u. a. Optimismus, Lösungsorientierung, Emotionsverantwortung, Zukunftsperspektive) • Einordnung des aktuellen Resilienz Niveaus • Verständliche Ergebnisinterpretation • Nutzen: Objektive Standortbestimmung statt Bauchgefühl. <p>3. Persönliche Resilienz im Führungsalltag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was stärkt Führungskräfte wirklich – jenseits von Durchhalteparolen • Kurzinterventionen für akute Drucksituationen • Mentale Stabilität, klare Kommunikation, emotionale Selbstregulation • Nutzen: Mehr innere Ruhe, Präsenz und Entscheidungssicherheit. <p>4. Team Resilienz verstehen & gezielt stärken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warnsignale für Überlastung und stille Erschöpfung im Team • Wie Führung Resilienz fördert – ohne zusätzlichen Zeitaufwand • Erste konkrete Ansatzpunkte für den eigenen Verantwortungsbereich • Nutzen: Entlastung für Führungskraft und Team – spürbar und nachhaltig. <p>Ihr Mehrwert als Führungskraft Klarheit über den eigenen mentalen Zustand Bewusstsein für individuelle Stress- und Resilienzfaktoren Konkrete Impulse zur Selbst- und Teamführung Wissenschaftlich fundiert, praxisnah, sofort anwendbar Professioneller, wertschätzender Rahmen auf Augenhöhe</p> <p>Das Seminar wird interaktiv mit Vorträgen, Gruppenarbeiten, Diskussionen und praktischen Übungen bedarfsspezifisch gestaltet. Honorare: inkl. Vor- und Nachbereitung, Testauswertung und Evaluation und Materialkosten, exkl. Druckkosten der Handouts für TN</p>		
--	--	---	--	--

		Gesamtkosten netto		1.895,00
		19% MwSt.		360,05
		Gesamtkosten brutto		2.255,05

Sagt der Antragsteller/die Antragstellerin vereinbarte BGM-/BGF-Maßnahmen ab, werden diesem/dieser die Kosten (wie z.B. Ausfallhonorare) in Rechnung gestellt: kostenfreie Absage: mehr als vier Wochen vor geplantem Veranstaltungsbeginn (gilt je Termine), 50% der Kosten: bei Absage zwischen vier und zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn, 100% der Kosten: bei Absage innerhalb von zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn, zahlbar, jeweils nach erbrachter Schulungs-Leistung, innerhalb 14 Tagen ohne Abzug.

Bei Präsenz-Schulungen: Zuzüglich Reise/Fahrtkosten (500€/Anfahrt zuzüglich MwSt.), zzgl. Übernachtungskosten (durch Auftraggebende zu buchen).

Das Honorar gilt bei Vertragsabschluss bis zum 31.12.2026

Angebotsformate (Auswahl):

- **Seminare für Führungskräfte**
Fokus: Selbstführung, Stresskompetenz, emotionale Stabilität und gesunde Führung unter hoher Verantwortung (online oder in Präsenz, kompakt oder mehrtägig)
- **Angebote für Pflegefachpersonen & Mitarbeitende**
praxisnahe Formate zur Stärkung der Stressregulation, psychischen Stabilität und Belastbarkeit im Arbeitsalltag
- **Kurzformate & Inhouse-Seminare**
z. B. 90–180 Minuten, ideal für Teams, Stationen oder ganze Einrichtungen
- **ZPP-zertifizierte Resilienz Trainings**
bezuschussbar bzw. vollständig finanzierbar über gesetzliche Krankenkassen
- **Online-Formate & digitale Programme**
niedrigschwellig einsetzbar für größere Teams oder als Ergänzung zu Präsenzangeboten

Gern erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot, das auf Ihre spezifischen Anforderungen und den Umfang Ihres Projekts zugeschnitten ist.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung!