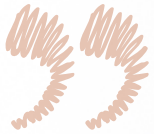


prof.dr. **jutta heller**  
*Resilienz für Unternehmen*



RESILIENZ FÜR  
INDIVIDUEN, TEAMS  
& UNTERNEHMEN

Innere Widerstandskraft stärken.  
Flexibilität und Eigenverantwortung fördern.  
Krisen und Veränderungen meistern.



*Räume öffnen, um sich selbst und zusammen  
entscheidend weiterzuentwickeln: Das ist mir wichtig  
in meiner Arbeit als Rednerin, Beraterin und Coach.“*

Prof. Dr. Jutta Heller, Expertin für Resilienz



# RESILIENZ - WARUM IST DAS WICHTIG?

Dynamische Märkte und eine neue Arbeitswelt erfordern mehr denn je Veränderungskompetenz und innere Stärke – von Organisationen, von Teams und von MitarbeiterInnen und Führungskräften.

Sind Sie auf der Suche nach Impulsen, wie Sie sich für Veränderungen und Krisen wappnen? Möchten Sie Belastungen und Stress reduzieren, Veränderungsängste abbauen oder Ihr Unternehmen für die Zukunft handlungsfähig aufstellen? Die dafür nötige Kernkompetenz heißt Resilienz und diese „Stehauf-Qualitäten“ lassen sich trainieren. Ich zeige Ihnen, wie!

Ich sensibilisiere, inspiriere und motiviere, ich begleite und unterstütze Unternehmen und Einzelpersonen. In Vorträgen und Büchern, in Trainings, Workshops und Beratungen – ohne Fachchinesisch, sondern mit vielen Aha-Momenten und praxisnahen Konzepten.

## AUSGEWÄHLTE QUALIFIKATIONEN & ERFAHRUNGEN

- ✓ 30 Jahre Trainerin und Beraterin
- ✓ Über 10 Jahre Professorin für Training und Business Coaching
- ✓ Führungserfahrung als Dekanin und Prodekanin
- ✓ Autorin für Sach- und Ratgeber-Bücher
- ✓ Integration biografischer Krisenerfahrungen
- ✓ Qualifikationen u.a. als Systemische Personal- und Organisationsentwicklerin (ISB), Zertifizierte Professional Speakerin (GSA) und Senior Coach (DBVC)

# WEITER- BILDUNG NACH MASS

Meine individuellen betriebsinternen Angebote stärken die Resilienz-Fitness von Individuen, unterstützen die Teamentwicklung und sind eine Investition in die Zukunftsfähigkeit Ihres Unternehmens.



*Mit Frau Prof. Dr. Heller hatten wir aus meiner Sicht einen wirklichen Profi an Bord, der wusste, wie er uns aus dem Alltagsgeschäft herausholt und die guten, aber auch die optimierungsbedürftigen Punkte an die Oberfläche bringt. Ich habe den Workshop sehr positiv erfahren und bin davon überzeugt, darauf sehr gut aufbauen zu können."*

Udo Siggemann, Program Management Director  
EU - TI Automotive Technology Center GmbH



## RESILIENZTRAINING

### Kompetenzen stärken durch aktives Tun

MitarbeiterInnen und Führungskräfte lernen mit Belastungssituationen umzugehen, sich präventiv gut aufzustellen und Eigenverantwortung zu übernehmen. So beugen Sie Burnout vor und können Herausforderungen gelassener und konstruktiver bewältigen.

## UNTERNEHMENS-RESILIENZ

### Maßnahmen zur Organisationsentwicklung

Resiliente Organisationen begegnen Marktveränderungen und internen Konflikten belastbarer und flexibler. Gemeinsam erstellen wir ein individuelles Konzept, welche Bereiche in Ihrem Unternehmen sich wandeln müssen, um auch in schwierigen Umfeldern gesund und handlungsfähig zu bleiben.

## TEAM-WORKSHOP

### Resiliente Teams entwickeln und stärken

Resiliente Teams schaffen es besser, bei Herausforderungen und Stress auf Kurs zu bleiben, Konflikte konstruktiv zu bewältigen und Innovationen voranzutreiben. Wir arbeiten an Kommunikation und Fehlerkultur und entwickeln Maßnahmen zur Prävention von Krisen.

## RESILIENZ-COACHING

### Stabilisierung bei Stress und Krisen

Wollen Sie Stress entgegenwirken oder einem Burnout präventiv vorbeugen? Ich unterstütze Sie als Sparringspartnerin bei der Reflexion. Ziel ist es, Ihre innere Stärke zu fördern – damit Sie auch in schwierigen Situationen souverän handeln und leistungsstark bleiben.

## KOMPAKT-AUSBILDUNG

### Betriebliche/r Resilienzberater/in

Sie möchten Resilienz als Denkhaltung in Ihrem Unternehmen verankern? Dann qualifizieren Sie Betriebliche ResilienzberaterInnen, die als MultiplikatorInnen agieren! Zertifizierte Inhouse-Ausbildung in 5 Modulen à 2,5 Tagen.

- ✓ Zugeschnitten auf Ihre aktuelle Situation und den Kenntnisstand der TeilnehmerInnen
- ✓ „Geschützter Raum“ mit vertrauten KollegInnen
- ✓ Beispiele und Übungen orientiert an Ihrem betrieblichen Alltag

Mit Online-Transfer-  
Programm



# OFFENE ANGEBOTE

Sie schätzen die inspirierenden Impulse einer Gruppe mit Menschen aus anderen Kontexten? In der „Akademie Prof. Dr. Jutta Heller“ in Stein bei Nürnberg biete ich offene Angebote zu Resilienz an.





## RESILIENZTRAINING FÜHRUNGSKRÄFTE

2 Tage

Veränderungen im Unternehmen, Stress, keine Zeit für Pausen oder strategische Planung ... Kennen Sie das aus Ihrem Führungsalltag? Dann trainieren Sie die "Stehauf-Kompetenzen", die Sie benötigen, um sich und Ihr Team auch in kritischen Phasen souverän führen können! Inklusive 4-monatige Online-Transferbegleitung.



## AUSBILDUNG RESILIENZBERATUNG

Mix aus Online- und Präsenz-Modulen

Eine intensive Aus- und Weiterbildung für Coaches, TrainerInnen, Organisations- und PersonalentwicklerInnen sowie HR Business Partner. Ziel ist es, dass Sie passgenaue Maßnahmen für individuelle und organisationale Resilienz konzipieren und durchführen können. Die Trainingsmodule lassen sich einzeln buchen und frei kombinieren, so dass Sie individuelle Ausbildungsschwerpunkte setzen können. Optional mit Zertifizierung.



## COACHING-WOCHENENDE FÜR FRAUEN

2 Tage

Wenn Sie an Ihre Belastungsgrenzen geraten, latent unzufrieden oder lustlos sind, dann ist ein Umdenken gefordert. Das Coaching-Wochenende gibt Ihnen Werkzeuge an die Hand, um sich selbst besser wahrzunehmen, achtsam mit sich umzugehen, aufzutanken, Orientierung zu finden und (wieder) sinnhaft handeln zu können.

*Die Einzigartigkeit des Seminars von Moderation, Inhalt, Durchführung sowie Nachhaltigkeit hat mich sehr beeindruckt. Die Umsetzbarkeit in beruflicher und privater Hinsicht ist zu 100 % gegeben. Es ist eine Weiterbildung, die für die berufliche und persönliche Entwicklung extrem wichtig ist.“*

Herr F. - MAN Truck & Bus AG (bei Proven Expert)

- ✓ Kleingruppen mit 6 bis 8 Personen
- ✓ Gelegenheit zum kollegialen Austausch und Netzwerken
- ✓ Blick über den Tellerrand Ihres eigenen Unternehmens
- ✓ Mit Online-Transfer-Programm

In zentraler Lage  
nahe Nürnberg



# ONLINE- ANGEBOTE


Die Nachfrage nach digitalen Lernformaten steigt nicht erst seit der Corona-Krise. E-Learning, Online-Coaching, virtuelle Trainings und Webinare sind deshalb ein fester Baustein meiner Resilienz-Weiterbildungen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Für Selbstlerner oder mit Begleitung. Kompakt oder vertieft.

- ✓ Didaktisch für E-Learning aufbereitete Inhalte
- ✓ Abwechslungsreiche Lernformate
- ✓ Interaktive (Gruppen-)Elemente
- ✓ Geschützter „Virtual Classroom“ (Zoom / Blink.it)
- ✓ Unterstützende Handouts, Videos, Lesetipps ...


So funktioniert  
online







„Lässt sich Resilienz  
auch online trainieren?“  
Ein Projekt mit der  
Universität Würzburg.



*Ich war überrascht, wie gut mir das digitale Seminar über Zoom gefallen hat.“ - “Tolle Trainerin und gute virtuelle Umsetzung.“ - „Kurzweiliger, positiver Termin.“*

Teilnehmer Online-Training der Universität Würzburg

## WEBINAR

### Resilienz kennenlernen

3-teiliges Live-Webinar à 1 Stunde

Das Webinar unterstützt Sie dabei, das Konzept Resilienz zu verstehen. Sie erhalten Impulse, wie Sie konstruktiver mit Ängsten und Stress umgehen und trainieren innere Stärke mit Hilfe von Resilienzschlüsseln.

## ONLINE-COACHING

### Für Führungskräfte unter Druck

Einzeltermine oder Coaching-Paket

Als Sparringspartner unterstütze ich Sie dabei, über Ihren Umgang mit Stress und Krisen nachzudenken und Ihre Bedürfnisse zu klären. Ich stärke Sie bei der Entwicklung von Strategien, wie Sie Konflikte und Belastungssituationen besser handhaben.

## ONLINE-KURS

### Kompakte Weiterbildung für Autodidakten

12 Wochen

Der Online-Kurs “Resilienz” bietet ein durchdachtes Paket für alle, die am liebsten zeitlich unabhängig lernen möchten – mit speziell für SelbstlernerInnen aufbereiteten Lerneinheiten inklusive Videos, Selbstchecks, Transferübungen ... **Optional mit E-Coaching-Begleitung.**

## ONLINE-TRAINING

### Stärkung der individuellen Resilienz

1 Tag Live-Seminar

MitarbeiterInnen und Führungskräfte lernen Belastungen abzubauen und Stehauf-Qualitäten zu entwickeln. Sie identifizieren ihre relevanten Handlungsfelder und gehen die Veränderungen an.

**Optional mit Online-Transferbegleitung.**

# PRAXISNAHE IMPULSE

Sie wünschen sich einen Resilienz-Vortrag für ein großes Publikum, eine persönliche Reflexionsmöglichkeit für eine kleinere Führungskräftegruppe oder Ideen zur Neuausrichtung Ihrer Unternehmenskultur? Ich stelle mich auf 10, 50 oder 500 Zuhörer optimal ein, die Vortragsdauer kann von ca. 45 bis 90 Minuten variiert werden.

- ✓ Mitarbeiter- und Kundenveranstaltungen
- ✓ Messen, Tagungen, Kongresse
- ✓ Kick-off-Events
- ✓ Strategie-Meetings des obersten Führungskreises
- ✓ Auftakt für die Team- und Organisationsentwicklung

Zertifizierte Professionale Speakerin (GSA)

*Kleine und große Tipps, die einfach anzuwenden sind“, „Stärkung der Resilienz durch effektives Selbstmanagement“, „Ein super Impulsvortrag – das Wesentliche sehr kurz, bündig und klar ausgearbeitet“, „Sehr kurzweilig, anschaulich und tolle Anregungen“, „Sehr professionelle und sympathische Referentin.“*

TeilnehmerInnen des Kaminabends,  
KLW Mittelstandforum GmbH, Putzbrunn



### „Resilienz für Unternehmen: Irgendwas ist immer“

Es gibt Unternehmen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie besitzen ein Risiko-Radar und bleiben bei Veränderungen und Krisen handlungsfähig. Was unterscheidet diese Unternehmen von anderen? Orientiert an der ISO-Norm für organisationale Resilienz stellt der Vortrag neun relevante „Stellschrauben“ vor und identifiziert mit einem Quickcheck konkrete Handlungsoptionen.

### „Individuelle Resilienz: Fitness für stürmische Zeiten“

Der Umgang mit schwierigen Situationen ist nicht neu. Neu ist aber, dass immer mehr Führungskräfte und MitarbeiterInnen durch die Komplexität der VUKA-Welt an ihre mentale Belastungsgrenze geraten. Neben einer Selbstdiagnose und Reflexionsübungen bietet der Vortrag auf Basis der sieben Resilienz-schlüssel praxisnahe Tipps zur Aktivierung der individuellen Widerstandskraft – für starke Teams und gesunde MitarbeiterInnen.

### „Das wirft mich nicht um: Mit Resilienz stark durchs Leben gehen“

Ritterrüstung oder Lotus-Effekt – welche Strategie ist bei Belastungen sinnvoll? Weder noch! Machen Sie es wie das Känguru, das kraftvoll, aber flexibel auf seine Umgebung reagiert und so auch schwierige Situationen ausbalanciert. Humorvoll erkläre ich, wie sich Resilienz trainieren lässt – eine Metaphorik, die speziell die Sinne von Frauen anspricht.

### „Ich schaffe das! Mit Selbstwirksamkeit stark sein“

Stark wie ein Bär, schlau wie ein Fuchs – oder doch der Ochse im Joch? Die verschiedenen Anteile unserer Persönlichkeit setzen uns unter Druck und machen Entscheidungen schwer. In diesem Vortrag zeige ich, wie sich mit Hilfe von Tiermetaphern ein gezielter Zugriff auf die individuellen Ressourcen entwickeln lässt und so das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten steigt.

### „Nobody is perfect: Scheitern als Chance“

Eine verpasste Deadline oder ein Projekt, das an die Wand gefahren wurde: Scheitern erschüttert. Aber Misserfolge passieren – den Unterschied macht, wie Unternehmen mit Fehlern umgehen. Bestrafen, den Kopf in den Sand stecken oder daraus lernen? Der Vortrag gibt Impulse, wie eine moderne Fehlerkultur Teams und Führungskräfte stabilisiert und Orientierung gibt.



# EINLESEN & VERTIEFEN

Ich bin Autorin und Co-Autorin zahlreicher Bücher zum Thema Resilienz, Coaching und Personalentwicklung und verfasse regelmäßig Gastartikel für renommierte Fach- und Wirtschaftsmagazine.

Jutta Heller versteht es auf Basis verständlich zusammengefasster aktueller Erkenntnisse, einen Entwicklungsweg für den Leser bereit zu stellen. Ob in einem Fluss gelesen oder zu einzelnen Punkten gesprungen: immer finden sich Hintergrundinformationen im passenden Zusammenspiel mit praktikablen Checks, Übungen und Tipps.“

Amazon-Rezension

## MEINE EMPFEHLUNGEN:



**Das wirft mich nicht um.**  
Mit Resilienz stark durchs Leben gehen.  
*München: Kösel 2015, 4. Aufl.*

Das Einsteigerbuch zu Resilienz: Anhand der Känguru-Qualitäten werden die 7 Resilienzschlüssel erklärt und kleine Übungen vorgestellt, wie jeder seine Stehaufkompetenz trainieren kann.



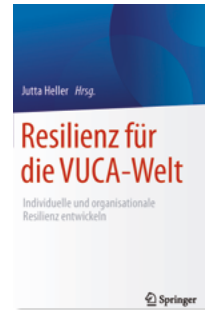
**So bin ich stark.**  
Gut aufgestellt mit dem inneren Team  
*München: Kösel 2017, 2. Aufl.*

Klug wie eine Eule, stur wie ein Esel, flexibel und standfest wie ein Känguru: Das unterhaltsame Buch stellt unsere inneren Mitspieler vor und zeigt, wie wir mit ihnen ein starkes inneres Team entwickeln und so die Selbstwirksamkeit stärken.



**30 Minuten – Resilienz für Unternehmen**  
*Offenbach: GABAL 2018*

Ein Ratgeber, wie Unternehmen flexibel mit Krisen und Dauerbelastung umgehen, sensibel auf Warnzeichen reagieren und nach der Krise schneller wieder handlungsfähig werden. Einführung in das Konzept organisationaler Resilienz inklusive ISO-Norm mit neun Resilienzschlüsseln.



**Resilienz für die VUCA-Welt**  
*Wiesbaden: Springer 2019*

Umfassender Überblick über Konzepte individueller und organisationaler Resilienz – von neurobiologischen und medizinischen Grundlagen bis hin zu konkreten Praxisbeispielen zur Resilienzförderung.



**Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke**  
*München: GU 2013, 9. Aufl.*

Ein Selbstcoachingbuch mit vielen Beispielen, Tipps und Techniken, um intensiv mit den sieben Resilienzschlüsseln zu arbeiten und so das eigene Denken und Handeln aktiv zu gestalten.

Akademie Deutscher Genossenschaften (ADG) | E.T.A. Elektrotechnische Apparate GmbH  
Fraunhofer Institut Erlangen | Goethe Institut e.V. | Klinikum Fürth  
Nürnberger Versicherungen | ORF Wien | Polizei Nordrhein-Westfalen  
Westfälische Provinzial Versicherung AG  
Rosenberger Hochfrequenztechnik GmbH & Co. KG | Siemens AG  
Spitalverbund Oberwallis, Schweiz | Universität Würzburg  
ZfU Zentrum für Unternehmensführung, Schweiz

Referenzen

#### WIE KANN ICH SIE UNTERSTÜTZEN?

Prof. Dr. Jutta Heller  
Neuwerk 4  
90547 Stein bei Nürnberg

Tel. 09 11/2786 1770  
Fax 09 11/2786 1771  
info@juttaheller.de



Von Kunden empfohlen –  
alle Bewertungen finden  
Sie unter “Proven Expert“.