



**ORTOLAN**  
**AKADEMIE**

# Resilienz-Booster

## FÜR DIE EISENBAHN

### **STARK IM JOB – SICHER IM ALLTAG**

*Ein Resilienzseminar, das dort ansetzt, wo andere Seminare enden.*

### **Herausforderungen im Arbeitsalltag? Wir haben die Lösung!**

Zugbegleiter stehen täglich vor großen Herausforderungen: Schwierige Fahrgäste, Zeitdruck, Konflikte, sogar Übergriffe bis hin zur (sexualisierten) Gewalt. Die körperliche und emotionale Belastung ist enorm. Doch es gibt einen Weg, Ihre Mitarbeiter zu stärken und langfristig zu schützen!

### **Unser Seminar bietet mehr als Resilienz!**

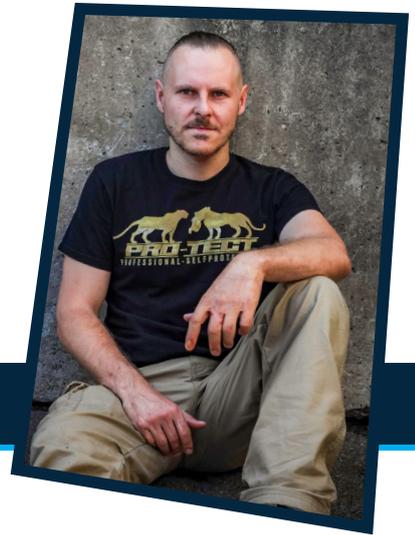
Wir kombinieren bewährte Resilienz-Strategien mit Deeskalation und realistischer Selbstverteidigung – einzigartig für den Bahnsektor!





# ORTOLAN AKADEMIE

## Resilienz-Seminar



### Inhalte des Seminars:

- Stressmanagement & Selbstreflexion – Mentale Stärke für den Alltag
- Resilienz-Training – Die 7 Säulen der Widerstandskraft
- Deeskalationsstrategien – Konflikte sicher entschärfen
- Die 5 Prinzipien der verbalen Deeskalation – Gewalt vermeiden, bevor sie entsteht
- Körperliche Selbstverteidigung – Realistische Techniken für Notfälle
- Gewaltprävention – Sicherheit durch situative Aufmerksamkeit (Awareness) und Strategie

### Ihr Mehrwert als Arbeitgeber:

- Reduktion von Fehlzeiten und Stresskrankheiten
- Stärkung der psychischen Widerstandskraft der Mitarbeiter
- Verbesserte Konfliktbewältigung im Kundenkontakt
- Erhöhung der Mitarbeiterzufriedenheit & Mitarbeiterbindung
- Langfristige Kosteneinsparungen durch gesündere, sicherere Mitarbeiter

### Ihre Optionen:

3 Tage Basis-Seminar  
5 Tage Intensiv-Seminar  
Oder individuell nach Absprache – Ihre Anforderungen, Ihr Seminar!

### Ihre Experten mit Praxiserfahrung:

#### Jennifer Werner

Resilienztrainerin | Mental Coach | Konfliktmanagerin | Selbstverteidigungstrainerin | Krav Maga Instructor

#### Daniel Guddat

Selbstverteidigungstrainer | Krav Maga Instructor | Full Urban Combative Instructor | Full Safe Instructor | Mastro Instructor Level 1 | Street Combatives Coach

### Buchen Sie jetzt und stärken Sie Ihr Team!

*Für mehr Sicherheit, Widerstandskraft und Motivation in Ihrem Unternehmen.*

### Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Kennenlerngespräch!

**Thorsten Wagner**

wagner@ortolan-akademie.de  
0152 - 552 12 301

**Wir-sind-Eisenbahner.de**

