

GOOD  
FOR ME

# RESILIENZ BEST PRACTICE IM BGM

Rebecca Goßmann, Head of Wellbeing, Beiersdorf AG  
21.4.2022

# Beiersdorf



Minute zum Ankommen



## **CONFIDENTIALITY NOTICE**

This document contains confidential information which is legally privileged. The information is proprietary to Beiersdorf AG. Any disclosure, use, copying or distribution of the contents of this document, in whole or part, is strictly prohibited without the written permission of Beiersdorf AG.

CONFIDENTIAL

**Beiersdorf**

**„DU KANNST DIE  
WELLEN NICHT  
STOPPEN,  
ABER DU KANNST  
LERNEN SIE ZU  
SURFEN.“**

**JON-KABAT ZINN**



# AGENDA



**1** ANGEBOTE UND FORMATE

---

**2** ÜBUNGEN UND INSPIRATION

---



# **ANGEBOTE UND FORMATE**

ANGEBOTE UND FORMATE

## RESILIENZKURS "CARE"

(COACHING, ACHTSAMKEIT, RESILIENZ UND ENTSPANNUNG)



### Praxis Module zu verschiedenen Resilienz Themenfeldern (à 90 Min.)

1. Akzeptanz, Werte & Emotionale Flexibilität
2. Verantwortung, innere Antreiber & Selbstfürsorge
3. Umfeld, Kommunikation, Netzwerke, Rollenklarheit & Abgrenzung

+ Entspannungsübungen, 1:1 Coaching und Follow Up



## “SPOTLIGHT ON WELLBEING”



Zugeschnittenes Angebot für eine Abteilung mit regelmäßigen Impulsen (à 30 Min.) zu folgenden Themen:

1. Resilience, Mindfulness & Wellbeing
2. Setting Boundaries
3. Techniques and strategies to re-charge
4. Healthy Habits
5. Weitere in Absprache

# RESILIENZKURS FÜR ELTERN



Praxis Module zu verschiedenen Resilienz Themenfeldern (à 90 Min.), die besonders für Eltern relevant sind

1. Akzeptanz, Werte & Emotionale Flexibilität
2. Verantwortung, Mental Load, innere Antreiber & Selbstfürsorge
3. Umfeld, Kommunikation, Netzwerke, Rollenklarheit & Abgrenzung

+ Entspannungsübungen, 1:1 Coaching und Follow Up





# **ÜBUNGEN UND INSPIRATION**

## 3 ATEMZÜGE



1. Mit der ersten Ausatmung:  
Entspanne deinen Körper
2. Mit der zweiten Ausatmung:  
Fokussiere dich auf deine Atmung
3. Mit der dritten Ausatmung:  
Frage dich „Was ist jetzt gerade wichtig?“



## ICH - ZEIT



- Was habe ich heute durch mein Handeln erreicht, worauf ich **STOLZ** bin?
- In welchen Momenten und wo genau habe ich mich heute **ENTSPANNT**?
- Wofür bin ich **DANKBAR** in meinem Leben?
- Wo habe ich heute ein **WUNDER** erlebt, vielleicht sogar Ehrfurcht gespürt?
- Wem habe ich heute eine **FREUDE** gemacht?



ÜBUNGEN UND INSPIRATION

## 2 WÖLFE



How Mindfulness Empowers Us: An Animation Narrated by Sharon Salzberg

[How Mindfulness Empowers Us: An Animation Narrated by Sharon Salzberg - YouTube](#)

**GOOD  
FOR ME**

**THANK YOU**

**Beiersdorf**

