



Anette Werner

Anschrift

Resilienztraining

Alsenstr. 30

42103 Wuppertal

Deutschland

Kommunikation

Tel: 0049 1575 1956704

Mail: a.werner@beraternetzwerk.de

Web: www.resilienztraining-wuppertal.de

Über mich

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), Personalentwicklung, Workshops, Seminare und Vorträge

Über Mich:

Als Resilienztrainerin unterstütze ich Unternehmen dabei, aktiv etwas für die Mitarbeitergesundheit zu tun und die Personalentwicklung umzusetzen.

Resilienztraining ist die systematische Weiterentwicklung der Resilienz, d. h. der Fähigkeit, auch bei hohem Stress gesund zu bleiben.

In meinen Resilienz-Workshops biete ich Mitarbeitern, in In-House-Workshops, einen Werkzeugkasten mit Methoden zur Stressbewältigung und mentaler Stärkung an. Dies versetzt sie in die Lage, dem Stress nicht hilflos gegenüber zu stehen, sondern Probleme in Selbstverantwortung zu lösen. Damit sind Unternehmen für die Zukunft gerüstet und allen Herausforderungen gewachsen.

Ziel ist die Senkung des Krankenstandes sowie die Motivation, Mitarbeiterzufriedenheit und die Mitarbeiterbindung zu erhöhen. Damit können Unternehmen als attraktiver Arbeitgeber punkten und sich langfristig einen Pool aus widerstandsfähigen, souveränen und flexiblen Mitarbeitern aufbauen.

Verschiedene Ausbildungen haben mir das Wissen und das Werkzeug vermittelt, ein Konzept zu entwickeln, das wissenschaftlich fundiert ist und einen sinnzentrierten, therapeutischen Ansatz mit einbezieht.

Seit 2021 bin ich selbständige Resilienztrainerin und Stress- und Burnout Coach. Resilienztrainerin bin ich über meine Tätigkeit (seit 2012) bei der Agentur für Arbeit geworden. Davor (2005 – 2011) war ich Beraterin in der Entwicklungszusammenarbeit für deutsche Durchführungsorganisationen (GTZ, DED), u. A. nach dem Tsunami in Indonesien. Ich führte hier zahlreiche Workshops mit Vertretern der lokalen Behörden, zur Verbesserung des Berufsbildungssystems, durch. Ich verfüge über eine langjährige Erfahrung als Trainerin und Dozentin bei der VHS und Bildungsträgern.

Zertifizierungen, Qualifikationen, Fördermittelberatung

- Studium der Sozialwissenschaften mit Abschluss: Diplom Sozialwissenschaftlerin
- 3-jährige berufsbegleitende Ausbildung Existenzanalyse und Logotherapie (therap. Zusatzqualifikation)
- Ausbildung zum Stress- und Burnout Coach mit Zertifikat (staatl. zugelassen durch die ZFU)
- Trainerin/Beraterin in unterschiedlichen Einsatzfeldern seit 24 Jahren

Branchenerfahrung

Branchenerfahrung

- Bundesagentur für Arbeit
- Weiterbildungsträger
- Bildungseinrichtungen (Schule, Universität, developmentpolitische Vereine)
- Mittelständische Unternehmen (unterschiedliche Branchen)
- Krankenkasse
- Gewerkschaften

Mitgliedschaft in Verbänden / Organisationen

- Verband der Gründer und Selbständigen Deutschland (VGSD) e.V.
- Beraternetzwerk.de

Weitere Arbeitsschwerpunkte

- individuelles Coaching für Einzelpersonen
- Vorträge zum Thema Resilienz

Fachthemen

- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
- Personal
- Seminare + Training

Dokumente

- [Referenzschreiben Agentur für Arbeit](#)