

Portfolio

Workshops -Vorträge-
Trainings- BGM/ BEM-
Coachingangebote





Daniela Hoffmann

Heilpädagogin, Systemische Coach, Resilienztrainerin,
Anti-Gewalt-Trainerin, QMB, Datenschutzbeauftragte

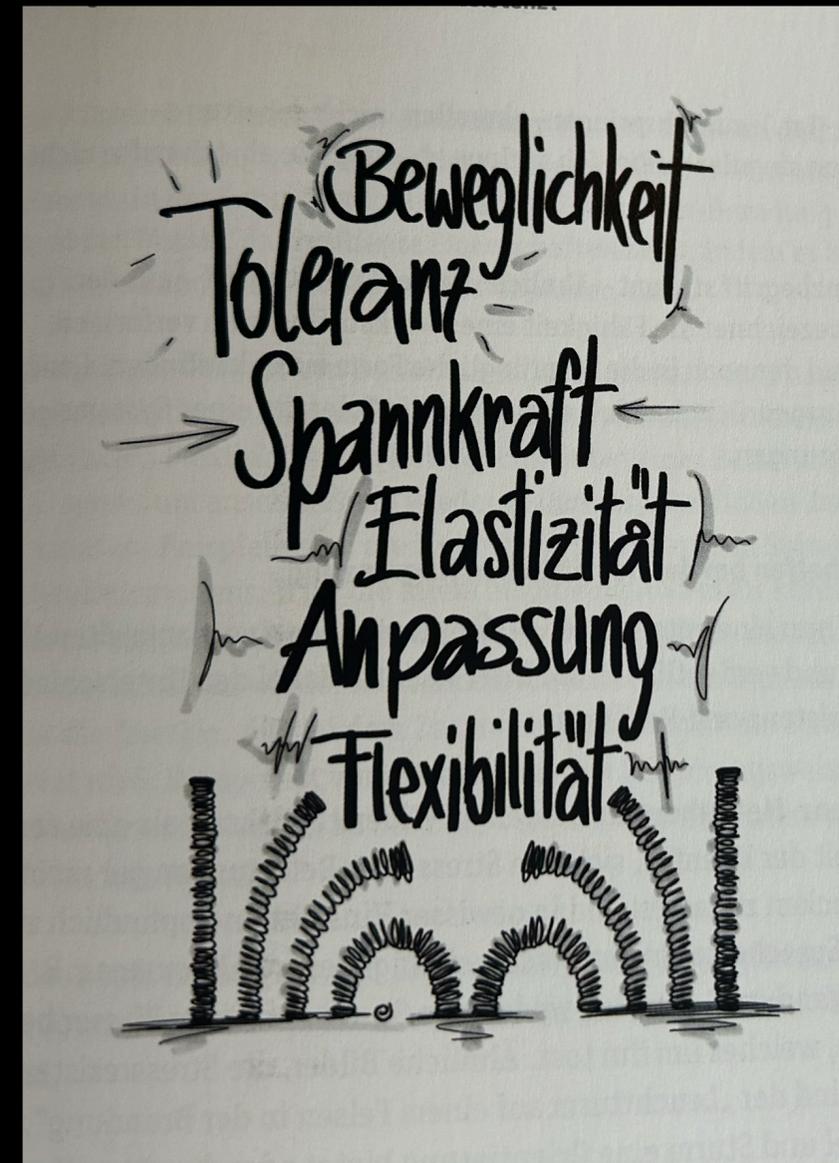
Seit 1998 im sozialen Bereich tätig: Forensik,
Eingliederungshilfe & Kinder- und Jugendhilfe, Anti-
Gewalt-Training sowie Management

Seit Dezember 2022 selbstständig mit socialwork_flow.
Beratung Sozialmanagement & Coaching

INTRO

Resilienz als Future Skill (in Unternehmen) – warum ist das wichtig und sinnvoll?

Resilienz, also die Fähigkeit, Krisen, Veränderungen und Belastungen psychisch gesund zu überstehen und daraus gestärkt hervorzugehen, gewinnt auch im Unternehmenskontext zunehmend an Bedeutung.



©by Ella Gabriele Aman

Resilienz als Future Skill ist kein „Soft Skill“ im klassischen Sinne, sondern ein zentrales Überlebens- und Erfolgskriterium für Menschen und Organisationen in einer komplexen Welt.

Unternehmen, die in die Resilienz ihrer Belegschaft investieren, handeln vorausschauend, nachhaltig und wirtschaftlich klug:

Umgang mit zunehmender Veränderung und Unsicherheit

Die heutige Arbeitswelt ist geprägt von:

- Digitalisierung
- Fachkräftemangel
- anhaltenden Change-/ Anpassungsprozessen
- Globalisierung
- Klimakrise
- demografischem Wandel
- geopolitischen Unsicherheiten
- und disruptiven Ereignissen (z. B. Pandemie, Wirtschaftskrisen)

Mitarbeitende und Führungskräfte stehen dadurch unter konstantem Anpassungsdruck.

Wer resilient ist, kann mit Unsicherheit besser umgehen und behält auch in schwierigen Situationen Handlungsfähigkeit und Klarheit.

Grundlage für agiles Arbeiten

Agilität erfordert:

- **Eigenverantwortung**
- **schnelles Reagieren**
- **Fehlerkultur**
- **kontinuierliches Lernen**

Resiliente Teams sind offen für Veränderungen, lernen aus Rückschlägen und entwickeln kreative Lösungen
– zentrale Voraussetzungen für agile Organisationen.

Wettbewerbsfaktor für Unternehmen

Unternehmen mit resilienten Mitarbeitenden sind insgesamt:

- **anpassungsfähiger**
- **robuster gegenüber Krisen**
- **zukunftssicherer**

Resilienz wird somit zur **strategischen Ressource** – vergleichbar mit Innovationskraft oder Fachkompetenz.

■ Teil einer nachhaltigen Unternehmenskultur

Wenn Resilienz nicht nur individuell, sondern auch **organisational** gedacht wird (z. B. durch klare Kommunikation, psychologische Sicherheit, realistische Ziele),

entsteht eine Kultur, die:

- **Vertrauen schafft,**
- **Lernen ermöglicht,**
- **Sinn stiftet.**

Das steigert langfristig die **Motivation** und **Bindung** der Mitarbeitenden.

■ Schutz vor psychischer Überlastung

Stress, Burnout und mentale Erschöpfung nehmen zu.

Resiliente Mitarbeitende können:

- **sich schneller regenerieren,**
- **gesunde Grenzen setzen,**
- **einen besseren Umgang mit Druck entwickeln,**
- **langfristig leistungsfähig bleiben.**

Das reduziert **Fehlzeiten**, **Fluktuation** und steigert das **Wohlbefinden**.

Inhale
the future
exhale
the past



let
socialwork_flow.
DANIELA HOFFMANN
BERATUNG SOZIALMANAGEMENT & COACHING

let
socialwork_flow.
DANIELA HOFFMANN
BERATUNG SOZIALMANAGEMENT & COACHING

Anfragen

Fragen Sie gerne unverbindlich Ihre persönlichen Resilienzthemen an. Gerne konzipiere ich individuell zu Ihren Rahmenbedingungen und Themenwünschen fundierte Konzepte. Alternativ können Sie auch schon bestehende Programme buchen. Auch diese können auf Ihre persönliche Ausgangslage angepasst werden.

Als Entscheidungshilfe erstelle ich zu jeder Anfrage kostenfrei ein Kurzkonzept, sowie ein Angebot. Im Preis enthalten sind: An-/ Abfahrtszeiten, Fahrtkosten bis zum 20. Kilometer und Material.

Je nach Setting und Hintergrund sind zahlreiche Möglichkeiten der Refinanzierung z.B. über Landes-/ Bundesfördermittel möglich. Lassen Sie uns gerne darüber sprechen!

Inhouse oder im besonderen Ambiente?

Die Trainings oder Vorträge können Inhouse in Ihren Räumlichkeiten stattfinden.

Soll es etwas Besonderes sein?

...dann organisiere ich für Sie gerne das entsprechende Ambiente außerhalb. Alternativ kann hierzu auch weiteres Rahmenprogramm organisiert werden.

Auch hierzu kann ich Ihnen gerne verschiedene Optionen anbieten.

Resilienz- Bausteine

Vier Bereiche der angewandten Resilienz:



Mentale Resilienz



Seelische Resilienz



Körperliche Resilienz



Emotionale Resilienz

Resilienz als Future Skill-

Impulsworkshop „Starter-Kit“ als Initialzündung zum Aufbau einer individuellen Resilienzstrategie

🎯 Ziel des Workshops:

Teilnehmende erhalten ein kompaktes **Starter-Kit zur persönlichen Resilienzstärkung**, das sofort angewendet werden kann, aber vor allem anregt mehr für sich zu diesem Thema zu tun...

👥 Zielgruppe & Teilnehmerzahl

Alle, die mit Belastung, Wandel und Verantwortung umgehen müssen und Spaß an Persönlichkeitsbildung haben, Mitarbeitende, Führungskräfte, Teams, HR, Personalentwicklung, Change-Verantwortliche, Teilnehmerzahl unbegrenzt

🔧 Inhalte auf einen Blick:

- Was bedeutet Resilienz – und warum ist sie ein Future Skill?
- Schutzfaktoren der Resilienz (z.B. Ziel- und Zukunftsorientierung, Selbstwirksamkeit, Akzeptanz, Opferrolle verlassen, Netzwerkorientierung, Optimismus...)
- Kurztest zur eigenen Resilienz (Selbsteinschätzung)
- Praxistipps & Mikroübungen für den Alltag
- Mini-Routine: Resilienz-Booster in 5 Minuten täglich
- Reflexionsfragen zur Selbstführung & Stresskompetenz

📦 Ihr persönliches Starter-Kit enthält:

- Resilienz-Selbstcheck
- Alltagstaugliche Impulse & Übungen zu jedem Schutzfaktor im Baukastenprinzip zum Zusammenstellen der ganz persönlichen individuellen Resilienzstrategie

🕒 **Dauer: 90 Minuten (kompakt, praxisnah, interaktiv)**

Resilienztraining für Alltagsheld*innen-

aus eigener Kraft heraus Superhelden Konkurrenz machen kann :)

Vollgepackter Alltag- zwischen Care- Arbeit, Berufstätigkeit, Hausarbeit und, und, und... bleibt kaum noch Zeit für die eigenen Bedürfnisse und Befindlichkeiten. Das zerrt an der (psychischen) Widerstandskraft. Doch das muss nicht sein. Um die Doppelbelastungen des Alltags zu stemmen, ist es wichtig auf die persönlichen Grenzen der Belastbarkeit zu achten, sich Pausen zu gönnen, Kraft zu tanken, und Strategien zu entwickeln, wie der Alltag einfacher werden kann.

Die Resilienz zu trainieren und zu stärken hilft (wissenschaftlich erwiesen) schwierige Zeiten nicht nur unbeschadet zu überstehen, sondern auch noch gestärkt aus ihnen herauszutreten.

Was sich wie Zauberei anhört, bedarf Kenntnis und Wissen über alle Faktoren zur Stressentstehung und -bewältigung, Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an Übungen und vor allem auch den Wunsch sich mit seinen Gewohnheiten und Glaubenssätzen ehrlich auseinanderzusetzen.



In vier bzw. acht Terminen werden neben Wissensvermittlung zu Stressentstehung und -faktoren, alle sieben Säulen der Resilienz im Rahmen von Selbsterfahrung und -reflexion erlebt, sowie die Zusammenhänge zum eigenen Leben, aber auch der "Säulen" untereinander verstanden. Dabei findet das Wichtigste in der Regel zwischen den Treffen statt, denn auch hier wachsen wir nicht über Nacht, sondern in einem von uns selbst gesteuerten Entwicklungsprozess.

Der Erfahrungsaustausch kommt sicherlich ebenfalls nicht zu kurz. Darüber hinaus hören wir schöne Geschichten von Glücksbohnen und Fröschen, treffen „Alice im Wunderland“, lernen die Magie der Ziele und positiven Mantras kennen u.v.m.

Zeitfenster: 4x 4 Stunden oder 8x 120 Minuten

Visionboard-

„Wenn ich es träumen kann, kann ich es tun!“ ©Walt Disney

Schutzfaktor Ziel- und Zukunftsorientierung

- ▶ „Die Magie der Ziele“
- ▶ Forschung/ Studienlage
- ▶ Fakten zur besseren Zielerreichung
- ▶ Standortbestimmung nicht vergessen!!!
- ▶ Innere Stolpersteine erkennen & loswerden
- ▶ Methoden kurz vorstellen: SMART, WOOP, WEGE, CLEAR

Visionboard

- ▶ Vorstellung Methode
- ▶ Theoretische Hinführung_ Skizze
- ▶ Kreative Umsetzung _ Workshop
- ▶ Präsentation der Ergebnisse (freiwillig!)
- ▶ Reflexion & Alltagstransfer

Zeitfenster: 6 Stunden + Pause 30
Minuten

Einfach" glücklich- was hat Glück mit Resilienz zu tun?

- ▶ Intro ins Glück...
- ▶ Was hat Resilienz mit Glück zu tun?
- ▶ Glücksforme(l)n- u.a. World Happiness Report
- ▶ Fun- facts „Glück“
- ▶ Anleitung zum (Un)Glücklichsein... Do' s & Mogelpackungen
- ▶ Meine persönliche Liste vom Glück
- ▶ Reflexion & Alltagstransfer

Zeitfenster: 4 Stunden + Pause 30 Minuten

GLÜCK IST SELBSTGEMACHT

let
socialwork_flow.
DANIELA HOFFMANN
BERATUNG SOZIALMANAGEMENT & COACHING

let
socialwork_flow.
DANIELA HOFFMANN
BERATUNG SOZIALMANAGEMENT & COACHING

Glaubenssätze- Hemmschuh oder Antriebsmittel?

- ▶ Glaubenssätze erkennen und beleuchten
- ▶ Echt jetzt?...„typische“ Glaubenssätze, die uns immer noch im (Berufs-)Alltag begegnen
- ▶ Die Wirkung von hemmenden vs. aktivierenden Glaubenssätzen
- ▶ Glaubenssätze transformieren oder auflösen...was macht Sinn und wie funktioniert das?



Zeitfenster: 4 Stunden + 30 Minuten Pause

Emotionen- Ich fühle also bin ich!

Inhalte

- ▶ „Alles steht Kopf!“ _ Einordnung der Emotionen ins Resilienzkonzept
- ▶ Heute bin ich...Emotionen differenzieren und benennen können
- ▶ Neurologische Grundlagen zur Emotionsentstehung/-regulation

Emotionsregulation-

- ▶ Bottom-Up- Methoden in Theorie & Praxis
- ▶ TopDown- Methoden in Theorie & Praxis

- ▶ Reflexion & Alltagstransfer

Zeitfenster: 5 Stunden + 30 Minuten Pause



Opfer oder Macher...Dein MOVE!



Resilienz als „Superkraft“

Vorstellung Resilienzkonzept & Schutzfaktoren
Möglichkeit des Aufbaus einer persönlichen Resilienzstrategie
Resilienztest

Rollen untersuchen

Welche Rollen habe ich?
...und wie fühle ich mich damit?
Konflikte in oder zwischen meinen Rollen?
...und wie ich damit umgehen kann

Verantwortung übernehmen- aber nicht um jeden Preis

Welche Verantwortung kann und will ich tragen?
Mögliche Exit- Strategien

Zeitfenster: 3 Stunden + 30 Minuten Pause

Opferempfinden AUS_Lebensgestaltung AN_

- ▶ „Opfer deines Schicksal oder Meister deiner Bestimmung“?
- ▶ Übergänge gestalten zwischen dem Verlassen der Opferrolle und der Übernahme von Verantwortung
- ▶ An welcher Stelle kollidieren meine Rollen (Intra-/ Inter- Rollenkonflikte)?
- ▶ An welcher Stelle stimmen Rollenerwartungen nicht mit meinen eigenen Bedürfnissen überein?
- ▶ Welche Möglichkeiten habe ich, um das Ungleichgewicht aufzulösen
- ▶ Selbstfürsorge & Verantwortung...Widerspruch vs. Vereinbarkeit

Zeitfenster: 4 Stunden + 30 Minuten Pause



CREATE
your future

let **socialwork_flow.**
DANIELA HOFFMANN
BERATUNG SOZIALMANAGEMENT & COACHING

let **socialwork_flow.**
DANIELA HOFFMANN
BERATUNG SOZIALMANAGEMENT & COACHING

Mach aus FEHLERN- HELFER

Workshop zum Erstellen einer individuellen Fehlerkultur im Team bzw. Unternehmen
„Fehlerkultur im Unternehmen“

► Grundprinzip: Fehler als Lernchance

Fehler werden nicht als Scheitern, sondern als Gelegenheiten zur Weiterentwicklung gesehen – individuell, im Team und für die Organisation.

► Eine offene und sichere Fehlerkultur fördert Innovation, Vertrauen und nachhaltige Verbesserung.

In einem Zielgespräch klären wir im Vorfeld alle relevanten Faktoren, um eine individuell passgenaue (und vor allem ehrliche) Fehlerkultur aufzubauen.



Theoretischer Input zum Thema Schlaf und Schlafstörungen

Aus dem Kopf,
aus dem Sinn

/SPRICHWORT/

...Ein Sprichwort, das nicht zutrifft, wenn du nachts eine riesige Spinne in deinem Schlafzimmer entdeckst und sie dann hinter den Schrank krabbelt ;)

*...oder für andere
Grübeleien, die
dich vom
Schlafen abhalten*

let
socialwork_flow.
DANIELA HOFFMANN
BERATUNG SOZIALMANAGEMENT & COACHING

- ▶ Fakten zum Schlaf
- ▶ Schlafphasen
- ▶ „Warum sind nachts alle Katzen grau?“ - Neurobiologische Hintergründe
- ▶ Wie viel Schlaf ist gesund?
- ▶ Gründe, Arten & Folgen von Schlafstörungen
- ▶ Praktische Tipps zur Einschlafhygiene
- ▶ Praktische Übungen zum Grübelmanagement, Gedankenkarussell stoppen und Co

Zeitfenster: 120 Minuten (Datum nach Absprache frei wählbar)

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

let
socialwork_flow.
DANIELA HOFFMANN
BERATUNG SOZIALMANAGEMENT & COACHING

Flow statt Overload_ Update für Fokus und Gelassenheit

- ▶ Erstellen eines persönlichen Stressprofils
- ▶ Enttarnung von Zeitfressern & Stressfallen
- ▶ Prokrastination_Fluch oder Segen?
- ▶ Kennenlernen und ausprobieren leicht umsetzbarer Tipps & Tricks zur Effizienzsteigerung im Wohlfühlbereich
- ▶ Alltagsstress reduzieren_Wohlbefinden steigern

Zeitfenster: 5 Stunden + 30 Minuten Pause



ZEITMANAGEMENT =
STRESSMANAGEMENT

READ MORE

let **socialwork_flow.**
DANIELA HOFFMANN
BERATUNG SOZIALMANAGEMENT & COACHING

let **socialwork_flow.**
DANIELA HOFFMANN
BERATUNG SOZIALMANAGEMENT & COACHING

Themen in Planung

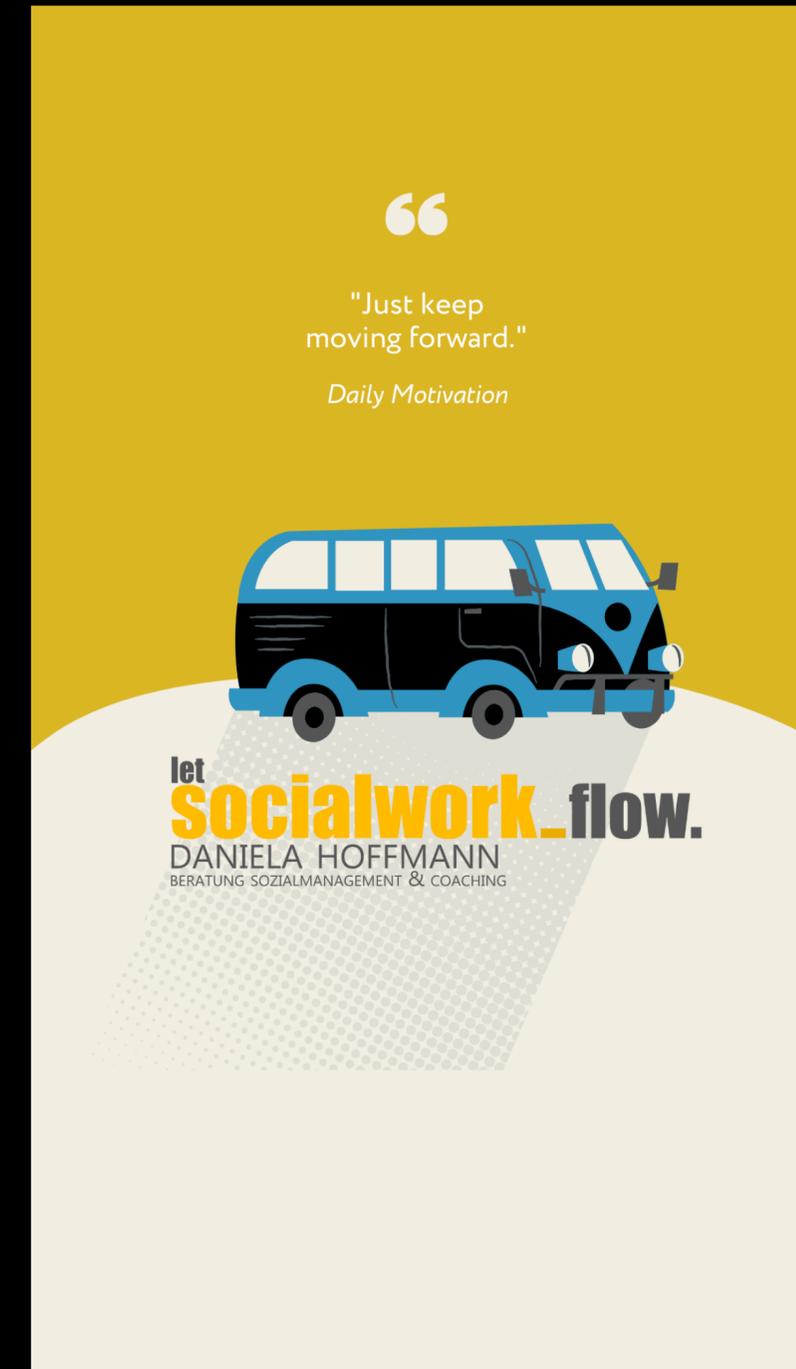
- ▶ „Endstation Meta-Akzeptanz“_Akzeptanz & Meta- Akzeptanz als ultima Ratio
- ▶ Toolset_“Werkzeugkoffer“ Resilienz & Selbstcoaching
- ▶ SINN

Coming soon...

Ab Winter 2025/ 2026 persönliches Coachingangebot im Pop-UpStand bzw. vollausgestatteten Coachingbus

- ▶ Wunschort: Firmengelände, Natur, ...
- ▶ Einsatzgebiete: BGM/ BEM, Privat, Kommune/ Gemeinde, öffentliche Verwaltung, u.v.m.
- ▶ Themen: Systemisches Coaching, Anti- Gewalttraining, Soziale- Kompetenz- Training, Resilienz...
- ▶ Im MonatsAbo oder für Einzeleinheiten buchbar

Ich freue mich jetzt schon über Ideen & Anfragen!



Bedarfsanalyse_ **Wünsch dir was!**



Das Wissen ist
wertlos, es sei
denn, du wandelst
es in die Praxis um.

ANTON TSCHECHOW

let
Socialwork_flow.
DANIELA HOFFMANN
BERATUNG SOZIALMANAGEMENT & COACHING

let
Socialwork_flow.
DANIELA HOFFMANN
BERATUNG SOZIALMANAGEMENT & COACHING

Get in touch – Ich freue mich
auf Ihre Nachrichten 😊

Daniela Hoffmann

Phone **+49 177 285 91 54**

E-mail: daniela.hoffmann@socialwork-flow.de