



## RESILIENZTRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

### Belastungen standhalten - Mentale Stärke gezielt einsetzen

**ZIELGRUPPE.**

Alle Führungskräfte, die sich für das Thema interessieren und nach Lösungen im Umgang mit sich selbst und anderen suchen, sowie Menschen in beruflicher Verantwortung, Selbstständige und Privatpersonen.

**DAUER:**

2 Tage

**TEILNEHMERZAHL:**

maximal 8 Personen

**ORT:**

Inhouse oder Hotel

**METHODEN:**

Das Training vereint Erkenntnisse und Methoden des Coachings, der Psychotherapie, der Neurowissenschaften und den aktuellen Ergebnissen der Resilienzforschung. Alle Methoden dienen dazu, die dynamische Widerstandskraft der Seminarteilnehmer zu erweitern, so dass sie Resilienz als Ressource und Chance begreifen und entsprechend für sich und ihr Team nutzen können.

**DURCHFÜHRUNG:**

Heike Stähler, Heilpraktikerin (Psychotherapie), NLP Practitioner und Master

### HINWEISE

Informationen zum Thema, zum Ziel und zu den Inhalten finden Sie auf der Rückseite!

## DAS THEMA

Die zunehmende Komplexität und Geschwindigkeit betrieblicher Prozesse erfordern von Führungskräften und Mitarbeitern/innen neue Fähigkeiten. Um in dem wachsenden Spannungsfeld gesund und stabil zu bleiben, gilt es Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu entwickeln. Wenn wir lernen, unsere mentale, emotionale und geistige Intelligenz in ein balanciertes Zusammenspiel zu bringen, können wir engagiert und leistungsstark agieren.

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte, die mentale Stärke und dynamische Widerstandskraft für sich als erweiterte Führungskompetenz definieren. Die Führungskräfte reflektieren ihre persönliche Kompetenz im Umgang mit Belastungen und lernen ihr Verhalten Ressourcen schonend zu verändern. Sie integrieren resiliente und gesundheitsorientierte Ansätze in Ihr Führungsverhalten, um neben der eigenen auch die Belastbarkeit und Flexibilität von Mitarbeitern/innen zu stärken.

Resilienz wird längst nicht nur als „Widerstandskraft“ in stressigen und belastenden Situationen und als „Burnout“-Prophylaxe verstanden, sondern zunehmend auch als persönliche und berufliche Erfolgsstrategie. Resilienz bedeutet (lat. resilere) „Abprallen“, „Abperlen“. Sie wird beschrieben als die „Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.“

## DAS ZIEL

Ziel ist es, dass die Führungskräfte sinnvoller und effizienter mit Ihrer Arbeitskraft umgehen. Das resultiert aus einer Sensibilisierung für die Anzeichen von Erschöpfung und Demotivation bei sich und den Mitarbeitern/innen. Sowohl die Führungskräfte als auch deren Teams werden so dauerhaft vor Stress und Burnout geschützt, was zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit und somit auch zu mehr Erfolg führt.

## DIE INHALTE

### Resilienz für die eigene Kompetenzerweiterung

- ▶ Was ist Resilienz? - Die 7 Resilienzfaktoren im Detail
- ▶ Selbsttest - Individuelle Risikofaktoren und Ressourcen identifizieren: Wo stehe ich?
- ▶ Resilienz fängt im Kopf an: Welche Grundmuster des Denkens gibt es?
- ▶ Die eigenen Grundannahmen und Glaubenssätze im Blick: Was ist förderlich - was hinderlich?
- ▶ Übungen und Formate zur nachhaltigen Veränderung von Denkmustern
- ▶ Wechselwirkungen und Hebel erkennen: Work-life Balance im Lebensquadrat - Energie und Stress
- ▶ Erarbeitung eines individuellen Ziel- und Maßnahmenplans für mehr Widerstandskraft

### Resilienz als Führungsinstrument

- ▶ Erschöpfung bei sich und anderen erkennen und eine Resilienz orientierte Führung entwickeln
- ▶ Herausforderungen im Team und Arbeitsalltag reflektieren
- ▶ Individuelle Handlungsoptionen für resiliente Führung erarbeiten