

## Resilienztraining - Widerstandsfähigkeit in herausfordernden Zeiten

Immer schneller, immer mehr – nahezu in allen Branchen sind Führungskräfte und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gefordert, in kürzerer Zeit immer mehr Aufgaben zu bewältigen. Die Nebenwirkungen sind nicht zu übersehen – Burn-out-Erkrankungen und Überlastungserscheinungen nehmen stetig zu. Doch die Anforderungen im Berufsleben werden nicht zurückgehen. Um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu sichern und zu stärken, ist es daher wichtig zu lernen, mit der steigenden Dynamik und Komplexität besser zurechtzukommen. Jeder Mensch verfügt über ein bestimmtes Maß an Resilienz. In diesem Seminar erhalten Sie Tipps und lernen Methoden kennen, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken und eigene Kraftquellen noch effektiver nutzen können. Mit steigendem Druck und zunehmender Komplexität können Sie zukünftig noch professioneller umgehen und auch bei Problemen und Rückschlägen bleiben Sie innerlich positiv und bewahren Ihre Handlungskompetenz.

### Inhalte:

- Was ist Resilienz und wie lässt sich Resilienz gezielt fördern?
- Wie resilient sind Sie? Ihr aktuelles Resilienz-Profil – was sind Ihre Risikofaktoren und Energieräuber?
- Werkzeuge und Strategien, um Resilienz aufzubauen und zu verstärken
- Methoden, um mit Stress besser zurechtzukommen
- Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Herausforderungen und kritische Wendepunkte meistern
- Vorbildverhalten und Visionen: im Kopf sitzt die Strategie, aus dem Bauch kommt die Überzeugung
- Die sieben Säulen der inneren Stärke: Energiehaushalt pflegen
- Konkrete Schritte zur Verankerung Ihrer mentalen Stärke
- Resilienz als Führungskompetenz: Wie funktioniert resilienzorientierte Führung?
- Reflexion und Transfer anhand persönlicher Fallbeispiele

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihre natürliche Widerstandskraft stärken möchten.

### Methoden

Trainerinput, Einzel- und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch, Transferübungen, Praxisfälle, Diskussionen, Feedback