

---

## Gesundheit sichern - Resilienz und Achtsamkeit stärken

Immer schneller, immer mehr – nahezu in allen Branchen sind Führungskräfte und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gefordert, in kürzerer Zeit immer mehr Aufgaben zu bewältigen. 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 und Achtsamkeit 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

### Termin

Das nächste offene Seminar findet am 29. August 2025 von 09.00 - 13.00 Uhr (Online) und 23. Mai 2025 (Präsenz) von 09.00 -17.00 Uhr statt.

### Preis

Der Preis beträgt 750,00 € zzgl. MwSt. Die Teilnehmerunterlagen sind inklusive.

### Methoden

Mischung aus Präsenz- und Online Seminar. Trainerinput, Einzel- und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch, Transferübungen, Praxisfälle, Diskussionen, Feedback

### Zielgruppe

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

### Sonstiges

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 10 Personen. Technische Voraussetzung für die Teilnahme ist eine gut funktionierende Internetverbindung, eine Kamera zur Videoübertragung, ein Mikrofon und Lautsprecher.

Gerne führen wir dieses Seminar auch in Ihrem Unternehmen als Inhouse-Training durch. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.