

## **Resilienz für Führungskräfte**

### **In 8 Schritten zu mehr Widerstandsfähigkeit**

Resiliente Menschen können schwierige Situationen und anspruchsvolle Herausforderungen besser meistern, weil sie auf vorhandene Ressourcen zurückgreifen. Sie sind belastbarer gegenüber Druck und Stress und nutzen schwierige Situationen zur positiven Weiterentwicklung.

In diesem Seminar lernen Sie, wie als Führungskraft Ihre Widerstandsfähigkeit und die ihrer Mitarbeiter stärken können, um kraftvoller und leistungsfähiger die Anforderungen im beruflichen Alltag zu bewältigen. Sie reflektieren Ihren Führungsstil und erlernen, wie Sie gezielt Belastungen abbauen, um in Balance zu bleiben.

#### **Inhalte:**

- Begriffsdefinition – was bedeutet Resilienz
- Die 8 Schritte zu mehr innerer Stärke
- Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Erkennen von Stresssignalen und Grenzen der Belastbarkeit bei sich und Ihren Mitarbeitern
- Die eigene Widerstandsfähigkeit und die Ihrer Mitarbeiter stärken
- Den eigenen Führungsstil reflektieren
- Förderung der Stärken Ihrer Mitarbeiter für eine langfristige Leistungsfähigkeit und Motivation
- Selbstwirksamkeit und Krisenfähigkeit entwickeln

#### **Methoden:**

Input, Übungen, Analysen, Einzel- und Gruppenarbeiten

#### **Zielgruppe:**

Führungskräfte

#### **Teilnehmerzahl:**

8 Teilnehmer

#### **Dauer:**

1 Tag