Hesse/Schrader
Erfolg haben. Mensch bleiben.

Resilienz-Seminar für Führungskräfte

Die eigene Widerstandsfähigkeit stärken

Wem es gelingt, trotz lang anhaltendem Stress, Rückschlägen oder Krisen ausgeglichen, stabil und gesund zu bleiben, wird als resilient bezeichnet. Diese psychische Widerstandskraft -Resilienz -entwickelt sich im Laufe des Lebens und kann zu jeder Zeit gezielt trainiert und gefördert werden.

In diesem Seminar erfahren Sie, was Resilienz bedeutet und welche Eigenschaften resiliente Menschen haben. Sie setzen sich mit Ihrer eigenen Stressbelastung auseinander und bekommen einen ersten Eindruck davon, wie Sie Ihre eigenen Ressourcen aktivieren und Ihre individuelle Widerstandskraft stärken können.

Zielgruppe: Führungskräfte

Inhalte des Seminars

- Das Resilienz-Modell: Was macht uns widerstandfähig?
- Analyse der eigenen Stressbelastung
- Akzeptanz von Krisen und negativen Gefühlen
- Suche nach Lösungen statt Problemorientierung
- Die Bedeutung von Netzwerken: Unterstützung durch Beziehungen
- Optimistisches Denken
- Misserfolge objektiv bewerten
- Erkennen des eigenen Selbstwertes
- Identifizieren der beruflichen und persönlichen Stärken

Methoden

- Fachlicher Input durch den Trainer
- Übungen zur Selbstreflexion
- Partner- und Kleingruppenübungen
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Trainer/in

Unsere Trainer verfügen über langjährige Trainings- und Beratungspraxis und besitzen neben einem einschlägigen Studium der Psychologie, Pädagogik oder Geisteswissenschaften umfassende praktische Erfahrungen und Kenntnisse aus Unternehmen und Wirtschaft. Ihre Trainingsschwerpunkte liegen in den Bereichen Kommunikation im Beruf, Entwicklung sozialer Kompetenzen, professionelle Arbeitsorganisation, Bewerbung und Führung.

Kontakt

| Telefon: | eMail: |