

Inhouse- Angebot Beschreibung

Resilienz Online-Seminar

Online-Version meines bewährten 2-tägigen Präsenztrainings zur individuellen Resilienz oder zur Resilienz in der Führung. Der konkrete Umfang, Aufbau, Inhalte und Tools werden auf die Bedürfnisse Ihrer Organisation und Zielgruppe zugeschnitten.

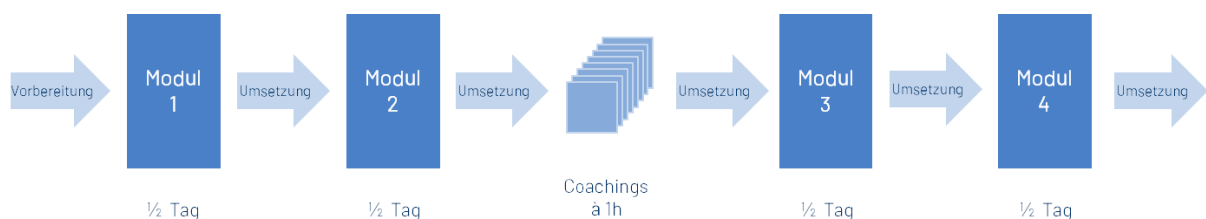
Schwerpunkte "Individuelle Resilienz"

- Stress: Warum er gesund ist und wann er krank macht
- Konzept der Resilienz: Was resiliente Menschen und Burnout-Betroffene gemeinsam haben – und was sie unterscheidet
- Sicherer Umgang mit Unsicherheit
- Akzeptanz entwickeln
- Umgang mit Belastung und Druck
- Die eigene innere Stärke fördern

Schwerpunkte "Resilienz in der Führung"

- Individuelle Resilienz als Führungskraft (s.o.)
- Führungskompetenz "Spannungen aushalten"
- Critical Leader Relationships
- Intervention: Umgang mit belasteten Mitarbeitenden
- Prävention: Resilienz im eigenen Verantwortungsbereich fördern
- Resilienzfaktor (Führungs-)Beziehung

Möglicher Aufbau (Beispiel)



- Modularer Aufbau zum "verdaulichen" Absolvieren des Programmes
- Kleine Gruppe (8-9 Teilnehmende) für hohe Interaktion
- Methodisch abwechslungsreich für engagierte virtuelle Teilnahme
- Mit vielen praktischen Übungen und Austausch der Teilnehmenden untereinander
- Empfohlen: Angebot von individuellem Coaching zwischen den Modulen zur Maximierung der Trainingswirkung