

# Resilienz im Business: Führungskompetenzen für herausfordernde Zeiten

## Führung und Leadership

Teilnehmer:innen werden nach dem Workshop in der Lage sein, Rückschläge als Entwicklungschancen zu sehen, ihre persönliche Resilienz zu stärken und ihre Teams besser durch Veränderungen zu führen.

### Inhalte:

In der heutigen dynamischen Geschäftswelt stehen Führungskräfte vor ständigen Herausforderungen und Veränderungen. Die Fähigkeit, Rückschläge zu überwinden und resilient zu bleiben, ist entscheidend für den persönlichen Erfolg und die Effektivität im Führungsalltag. Unser Workshop "Cultivating Resilience" bietet Führungskräften die Gelegenheit, ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken und Strategien zu entwickeln, um auch in anspruchsvollen Situationen souverän zu agieren.

- **Resilienz verstehen und definieren**
  - Was bedeutet Resilienz und warum ist sie für Führungskräfte so wichtig?
  - Die psychologischen Grundlagen von Resilienz.
- **Rückschläge als Chancen begreifen**
  - Den Blickwinkel verändern: Rückschläge als Lernmöglichkeiten betrachten.
  - Fallbeispiele erfolgreicher Persönlichkeiten, die aus Niederlagen gestärkt hervorgegangen sind.
- **Selbstreflexion und persönliche Resilienzprofile**
  - Identifikation persönlicher Resilienzfaktoren.
  - Entwicklung individueller Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz.
- **Kommunikation in schwierigen Zeiten**
  - Führungskräfte als Kommunikationsvorbilder.
  - Konstruktive Kommunikation während Veränderungen und Unsicherheiten.
- **Stressmanagement und Work-Life-Balance**
  - Praktische Techniken zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag.
  - Die Bedeutung einer ausgewogenen Work-Life-Balance für langfristige Resilienz.
- **Teamresilienz fördern**
  - Maßnahmen zur Stärkung der kollektiven Widerstandsfähigkeit im Team.
  - Konkrete Teamaktivitäten zur Förderung von Zusammenhalt und Resilienz.

### Methoden:

Der Workshop kombiniert interaktive Vorträge, Gruppenübungen und Diskussionen, um eine umfassende und praxisnahe Erfahrung zu bieten. Jeder Teilnehmende wird mit konkreten personalisierten Handlungsschritten den Workshop verlassen.

### Kurs-ID:

TP-0486

### Zielgruppe:

Führungskräfte auf allen Ebenen, die ihre persönliche Resilienz stärken und die Widerstandsfähigkeit ihres Teams fördern möchten.

Verein für Sozialpolitik, Bildung  
und Berufsförderung e. V.  
– Akademie der Wirtschaft –  
Karthäuserstraße 23  
34117 Kassel  
Telefon 0561 1091-53

**Zu unseren Inhouse-Seminaren**