Resilienztraining für Führungskräfte

Führung und Leadership

Eine zunehmende Arbeits- und Informationsdichte, Entscheidungen, die unter hohen Unsicherheitsfaktoren getroffen werden müssen, Prioritäten, die sich von einem Tag zum anderen verschieben, Projekte, die durch unvorhersehbare Wendungen keinen Abschluss finden...

Die Liste könnte endlos weiter geführt werden. Sie spiegelt den Alltag vieler Führungskräfte wider. Diese sehen sich alltäglich mit vielen Herausforderungen, Stressmomenten und Drucksituationen konfrontiert. Corona hat diese Situation durch das virtuelle Arbeiten und die Anzahl an täglichen Meetings unlängst noch verschärft. VUCA ist für viele Führungskräfte damit kein Schlagwort mehr aus den Medien, sondern längst Realität: Aufgaben und Situationen werden immer volatiler, unsicherer, unberechenbarer und komplexer.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage: Wie kann der Einzelne konstruktiv mit dieser Situation umgehen, handlungsfähig und vor allem langfristig gesund bleiben? Das heißt, sich nicht gesundheitlich beeinträchtigen zu lassen, sondern den Alltag kraftvoll, flexibel sowie mit einer Portion Optimismus zu meistern. Die Antwort lautet: Mit der Arbeit an der eigenen Resilienz. Die gute Nachricht lautet: Diese kann man erlernen und stetig weiterentwickeln.

An diesem interaktiven und austauschorientierten Trainingstag erfahren Sie praktische Ansätze, wie Sie sich selbst und Ihr Team resilient führen.

Inhalte:

- **Resilienz – was ist das eigentlich?**
- **Akzeptanz – Leichtigkeit im Alltag gewinnen**
- **Optimismus – Veränderungen und Krisen mit einer positiven Grundhaltung bewältigen**
- **Selbstfürsorge – nicht aus der Balance geraten:**
  – Persönliches Ausbalancieren von Anforderungen, Energien und Ressourcen
  – Die eigenen Antreiber reflektieren
  – Positives Nein-Sagen
- **Komplexitätskompetenz:**
  – Entscheidungen unter Unsicherheit
  – Der Aufbau einer positiven Fehlerkultur

Methoden:

Trainerinput, Gruppenarbeiten, Reflexionsfragen und intensiver Erfahrungsaustausch

Kurs-ID:

TP-0344

Zielgruppe:

Führungskräfte aus allen Unternehmensbereichen

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

Zu unseren Inhouse-Seminaren