

Resilienz für Führungskräfte

Zufriedene und leistungsfähige Mitarbeiter sicherstellen

- Zielgruppe: Führungskräfte und Führungsnachwuchskräfte
- Ziele: Besonders für Führungskräfte ist das Thema wichtig. Sie haben direkten Einfluss auf die Mitarbeiter, damit sind Sie nicht nur Vorbild sondern auch Wegbereiter und Weichensteller für die Mitarbeitenden. Führungskräfte, die das Thema Resilienz in der Führung beachten, haben zufriedener und leistungsfähiger Mitarbeiter und sind selbst entspannter und zufriedener. Für alle gibt es eine gesundheitsorientierte Arbeitsatmosphäre.
- Seminarinhalte:
- Resilienz, was genau ist das?
 - Selbstwahrnehmung und Eigensteuerung
 - Gedanken in schwierigen Situationen beobachten können und lösungsorientiert steuern
 - Denkmuster und -fallen identifizieren und verändern
 - Eisberg-Überzeugungen (Glaubenssätze) aufspüren
 - Problemlösekompetenz trainieren
 - Katastrophendenken stoppen und zukunftsorientiert handeln lernen
 - Gedanken- und Impulskontrolle vornehmen
 - Realistischer Optimist werden
 - Resilienztechniken im Arbeitsalltag praktizieren
- Methoden: Trainerinput, Kurzvorträge mit Diskussionen, Gruppenarbeiten, Eigenreflexion, Beispiele aus dem Berufsalltag der Teilnehmenden, eigene Stärken und Schwächenanalyse
- Dauer: 2 Tage