

Ihr Nutzen

Das Resilienztraining

- ❖ fördert Erfolg und Lebensqualität - beruflich wie privat
- ❖ schafft Entlastung
- ❖ fördert Ihre souveräne Selbststeuerung & Stressresistenz
- ❖ aktiviert Ihre Kraftquellen und Ressourcen
- ❖ erweitert Ihre Wirkungs- und Handlungsspielräume als Führungskraft
- ❖ stabilisiert Sie für Zeiten mit enormem Druck
- ❖ fördert Ihre Leistungsfähigkeit und erhält Ihre Gesundheit
- ❖ stärkt Sie umfassend in Ihrer Führungsaufgabe

Basismodul Dauer 2 Tage

Alltagsstürme souverän steuern

- ❖ Stress bewältigen – Leistung bringen – Gesundheit wahren: Zusammenhänge ganzheitlich verstehen
- ❖ Standortbestimmung und Resilienz Check
- ❖ Kräftehaushalt kennen und aktivieren
- ❖ Innere Antreiber situativ steuern
- ❖ Umgang mit Grenzen
- ❖ Mit Prägungen und Muster im Führungskontext bewusst umgehen
- ❖ Innehalten – die Macht der Achtsamkeit
- ❖ Verantwortung für Selbstführung übernehmen

Aufbaumodul Dauer 2 Tage

Segel aktiv setzen

- ❖ Raus aus dem Hamsterrad
- ❖ Unter Stress performen
- ❖ Wirkungsweise persönlicher Kommunikation bewusst gestalten
- ❖ Werte im Führungsalltag verankern
- ❖ Verantwortung übernehmen – Beziehungen gestalten – Handlungsspielräume nutzen; Zusammenhänge ganzheitlich verstehen
- ❖ Standortbestimmung im Team
- ❖ Potenziale entdecken und effizient nutzen
- ❖ Konflikte aktiv klären



Was ist Resilienz?

Resilienz ist ein Kompetenzbündel von Fähigkeiten, äußere Einflüsse flexibel und kraftvoll zu steuern. Resilienz steht für Widerstandskraft und innere Stärke, um an Herausforderungen und Krisen zu wachsen. Gerade in unserer dynamischen und komplexen Welt schenkt sie Führungskräften als Schlüsselkompetenz Entlastung, Klarheit, Orientierung und Stabilität.



Ziel des Basismoduls

.... ist, für den fordernden Führungsalltag schnell Entlastung zu schaffen. Basis hierfür ist, sich selbst gut zu kennen und daraus Handlungsoptionen zu entwickeln – Ihr erster Schritt in die bewusste, achtsame Selbststeuerung für eine gelungene Mitarbeiterführung.

Sie erlangen Kenntnis darüber, wie sich Ihr Verhalten unter zunehmendem Druck verändert, wie Stress wirkt und Sie Ihre Gestaltungsmöglichkeiten gezielt nutzen.



Ziel des Aufbaumoduls

.... ist, durch eine verstärkte Selbstreflexion den eigenen Führungsalltag sowie Beziehungen klar und konstruktiv zu gestalten. Durch Ihre bewusste und autonome Selbstführung und aus einer gestärkten Mitte heraus, führen Sie Ihr Leben, Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen erfolgreich und resilient.

Sie sind in der Lage durch Ihr Führungsverhalten die Leistungsfähigkeit Ihres Teams zu stärken, um dem Spannungsfeld moderner Herausforderungen gemeinsam gewachsen zu sein.