

## **Was Führende und deren Teams stark macht: Resilienz-Training für Führungspersonen**

Das moderne Arbeitsleben ist geprägt von hohen Anforderungen. Der Grat zwischen Arbeitslust und Leistungsbereitschaft auf der einen Seite und Stresserleben auf der anderen Seite ist schmal. Resiliente Menschen schaffen es eher, sich auf der positiven Seite des Arbeitslebens zu halten.

### **Inhalte**

- Möglichkeiten, wie sie Resilienz bei sich und den Mitarbeitenden fördern können
- Möglichkeiten zur Stärkung der persönlichen Widerstandskraft
- Handlungsfähigkeit erhalten und gesund bleiben (raus aus der Opferrolle)
- Salutogenese / Resilienz
- Kennen von Coping-Strategien
- Kennen von persönlichen Ressourcen
- Ich-Check:
  - Reflexion zu Umgang mit Stress und Belastungen
  - Muster erkennen, Muster verändern, Alternativen erarbeiten können
  - Einstellungen & Werte prüfen und weiterentwickeln

### **Ziele**

- in belastenden Situationen handlungsfähig und gesund bleiben
- Sensibilisierung zum eigenem Umgang mit Belastungen
- Stärkung der Selbststeuerung
- Handlungsspielräume & Ressourcen nutzen

### **Zielgruppe**

Führungspersonen

### **Arbeitsweise**

Inputs, Diskussionen im Plenum und in Kleingruppen, Situationssimulationen, Fallbesprechungen

### **Dauer**

2 Tage

### **Referentin**

Sybille Wölfing Kast, Dr. phil., Arbeits- und Organisationspsychologin, Fachpsychologin für Coaching-Psychologie, FSP