

---

## Widerstandskraft im Führungsalltag

### Resilienztraining für Führungskräfte

(Dieses Angebot ist auch sehr gut für Mitarbeiter von Gruppen und Teams geeignet.)

Zum Tagesgeschäft einer Führungskraft gehören schwierige Situationen und anspruchsvolle Herausforderungen dazu.

Sind sie gegenüber Belastungen und Druck so widerstandsfähig, dass sie sich sicher und gut vorbereitet fühlen?

In welchem Umfang können sie auf innere und äußere Ressourcen zurückgreifen, um system-gegebenen Anforderungen zu begegnen?

Mit diesem Workshop stärken wir gemeinsam ihre Leistungsfähigkeit, Resilienz und Motivation.

Die Teilnahme soll den Blick auf ihre Gesundheit im Beruf und gleichzeitig in ihrer persönlichen Lebenswelt erweitern und individuelle Zielsetzungen ermöglichen.

Krisen in Chancen verwandeln:

Wie resilient sind sie in Ihrer Rolle als Führungskraft?

Analysieren sie Ihre eigene Widerstandsfähigkeit.

Reflektieren sie persönliche Erfahrungen.

Lernen sie wesentliche Erfolgsbausteine kennen.

Was macht eine resiliente Führungspersönlichkeit aus?

Bauen sie eine eigene Resilienz auf (10 Wege zur Resilienz).

## In diesem Training

- erweitern sie Ihre Methodenkompetenz und Qualifikation als Privatperson und Führungskraft, um ihren Herausforderungen souverän zu begegnen,
- stärken sie ihre innere Widerstandskraft, damit sie aus schwierigen Situationen gesund und gestärkt hervorgehen und in kritischen Situationen leistungsstark und handlungsfähig bleiben,
- lernen sie, wie sie mehr Gleichgewicht in Ihren Alltag bringen können,
- erkennen sie den Zusammenhang zwischen Unternehmenskultur, Führungsstil und Vorgesetztenresilienz,
- erhalten sie Anregungen für einen achtsamen, ressourcen- und lösungsorientierten Umgang im privaten, sowie beruflichen Kontext.

## Struktur

Dieses Angebot ist im Einzel- und Gruppensetting möglich

Einzel/Kleingruppe (3 – 6 P)

ab 4h (UE)

Gruppe ab 6 Personen:

1 – 1,5 Tage (Grundlagen)

2 – 3 Tage (Intensivkurs)

Weitere Modulvarianten sind möglich in direkter Absprache und in Abstimmung des jeweiligen Inhaltes

Gruppenmaximalgröße: 14 Personen

Geeignet sind auch Wochenenden (24 UE) von:

Fr. 14:00 – 20:00

Sa. 9:00 – 20:00

So 9:30 – 13:00 (incl. Pausen)

Trainingsräume:

1 großer Gruppenraum

1 – 3 kleinere Räume für Werkstätten (je nach Gruppengröße)

## Leitung

Jens Franke, Theaterpädagoge (BA), Dozent für Theater und Gesang, Trainer für Kommunikation, Präsentation, Persönlichkeits- u. Sozialkompetenzentwicklung, Supervisor (DGSv) und Coach (DGSv) und Psychodramaleiter. Nach vielen Jahren in institutioneller Leitung ist er seit 2016 im deutschlandweit freiberuflich tätig.

*„Kompetenz- u. Ressourcenarbeit, Menschen auf ihrem persönlichen Entwicklungs-/ Findungsweg zu begleiten und zu begeistern, ist eine meiner beruflichen Leidenschaften – Räume schaffen, um Räume zu erweitern.“*