

# Krisenfest durch Resilienz

## Resilienztraining für Führungskräfte

### Ihr Nutzen

Ihr persönliches Zeitmanagement funktioniert, trotzdem stoßen Sie bisweilen an Ihre Grenzen. Ihre Ziele erreichen Sie meistens, doch manchmal nur mit letzter Kraft. Veränderungen gehören zum Tagesgeschäft, aber sie erfordern immer wieder einen erhöhten Kraftaufwand. Dies könnte sie zermürben, doch Sie möchten sich Ihre Fähigkeit zur Selbstmotivation und Ihren Optimismus erhalten. Stärken Sie in diesem Training Ihre Resilienz - Ihre Fähigkeit, auch aus widrigen Situationen gestärkt hervor zu gehen! Führungskräfte mit hoher Widerstandskraft sind der Motor für nachhaltig erfolgreiche Organisationen. Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Herausforderungen zu bewältigen und sogar noch einen persönlichen Nutzen daraus zu ziehen.

### Inhalte

Im Training wird aufgezeigt, was Resilienz für Führungskräfte in der Praxis bedeutet. Acht wesentliche Faktoren werden im Training als innere Ressourcen erforscht und gefördert:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientiertheit
- Fähigkeit zur Selbstmotivation
- Die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen
- Aufbau und Pflege eines stabilen sozialen Umfeldes
- Eine umsichtige und realistische Gestaltung der Zukunft
- Improvisationsvermögen

Sie werden im Training erfahren, wie Sie...

- ...die ständigen Veränderungen souverän meistern
- ...trotz hoher Belastungen physisch und mental gesund bleiben
- ...an und mit Herausforderungen wachsen
- ...sich von Rückschlägen schnell erholen
- ...Widrigkeiten in Chancen verwandelt und ihre Vorteile nutzen können

Resiliente Führungskräfte und Mitarbeiter sind der "Motor" für nachhaltig erfolgreiche Unternehmen.

### Zielgruppe

Das Training richtet sich an Führungskräfte mit mehrjähriger Führungserfahrung. Die Teilnahme setzt die Bereitschaft voraus, mit Offenheit über die eigene Situation zu reflektieren.

### Methoden

Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeit, Reflexion, Rollengespräche, Erfahrungsaustausch, Bearbeiten von aktuellen Praxisfällen, Selbsterforschung, systemische Aufstellungen, Feedback

**Teilnehmer:** Maximal 8 Personen

**Dauer:** 2 - 3 Tage + Kleingruppenarbeit und/oder Einzeltermine

www.doris-stein-consulting.de  
Doris Stein-Dobrinski  
mobil: +49 172 894 54 43

Simonstraße17  
90763 Fürth

www.newbizconsult.com  
Rudi Dobrinski  
mobil: +49 174 186 23 61