



Schulung C800

Resilienz: Führung in unsicheren und schwierigen Zeiten

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen in Organisationen, die ihre Resilienz und Führungskompetenzen in unsicheren Zeiten stärken möchten.

Schulungsziele:

- Sie lernen, was Resilienz ist und warum Resilienz in unsicheren Zeiten wichtig ist.
- Sie lernen, wie Sie Ihre Führungskompetenzen in unsicheren Zeiten stärken. Dadurch schaffen Sie es in schwierigen Zeiten Orientierung, Stabilität und Sicherheit zu vermitteln.
- Sie lernen, Veränderungen aktiv zu gestalten und Teams durch Unsicherheiten und Veränderungen zu navigieren.
- Sie lernen, wie sie die Prinzipien der Resilienz in ihrem täglichen Leben anwenden können, um langfristig widerstandsfähiger zu werden.

Schulungsinhalte:

- Grundlagen der Resilienz in der Führung
 - Was ist Resilienz, warum ist sie für Führungskräfte in unsicheren Zeiten essenziell?
 - Die Rolle der Führungskraft: Die Hebelwirkung von Resilienz auf Führungsebene für das gesamte Team
 - Resilienz auf drei Ebenen: Individuell (Führungskraft), im Team und auf Organisationsebene
- Selbstreflexion und Selbstführung
 - Eigene Resilienz stärken: Umgang mit Stress, Druck und Unsicherheiten
 - Tools: Achtsamkeitstechniken, Stressmanagement-Methoden, mentale Stärke aufbauen
 - Selbstwahrnehmung: Erkennen eigener Belastungsgrenzen und Warnsignale
 - Umgang mit Krisensituationen: Gelassenheit und Handlungsfähigkeit in kritischen Momenten bewahren
 - Work-Life-Balance als Resilienz-Booster: Nachhaltige Energiequellen finden und nutzen

- Führung in Krisen: Resilienz auf Teamebene stärken
 - Das Team stabilisieren: Orientierung und Halt geben, auch wenn vieles unklar ist
 - Motivation und Engagement aufrechterhalten: Teams auch in schwierigen Zeiten zusammenhalten
 - Flexibilität fördern: Agilität und Anpassungsfähigkeit im Team stärken.
 - Emotionales Management: Wie man emotionale Spannungen und Ängste im Team erkennt und moderiert
 - Ressourcen im Team aktivieren: Stärken erkennen und gezielt nutzen
 - Werkzeuge für resilientes Führen

Methodik

- Selbstreflexion durch Selbsttests und Fragestellungen
- Gemeinsame Perspektivänderungen durch Gruppenarbeit
- Diskussionen im Plenum, um voneinander zu profitieren
- Sicherstellung der Nachhaltigkeit durch gemeinsame Festlegung von Maßnahmen

Schulung C800

Dauer: 1 Tag

Ort: Inhouse oder online

Vorteile:

- ✓ exklusiv für Ihr Team
 - ✓ bedarfsorientierte Anpassungen möglich
 - ✓ vor Ort oder online
 - ✓ Zeit- und Reisekosten sparen
-

Schulungszeiten:

08:30 - 16:30 Uhr

Kosten: [auf Anfrage](#)

Transfer-Coaching

Buchen Sie optional im Anschluss der Schulung 2 Stunden individuelles Coaching, um das neue Wissen wirklich **nachhaltig** zu verinnerlichen!