

Führungskompetenzen: Beispielhafte Trainingsinhalte

Resilienz-Training

Resilienz ist keine Charaktereigenschaft, sondern ist erlernbar und trainierbar. Resiliente Personen sind in der Lage ihr Leben und ihre Umwelt aktiv zu gestalten, sie reagieren „krisentauglicher“.

Resilienz ermöglicht ein flexibles Anpassungs- und Gestaltungsverhalten im Umgang mit herausfordernden Situationen von Individuen, Teams und Organisationen.

Je nach Sichtweise des Einzelnen können diese „herausfordernden Situationen“ Chancen aber auch Gefahren in sich bergen.

2-Tages-Seminar

Zielgruppe

Menschen die Menschen führen

Inhalt

- ▶ Was bedeutet Resilienz?
- ▶ Welche Risiko- und Schutzfaktoren sind von Bedeutung für die Entwicklung und Erhaltung der psychosozialen Gesundheit
- ▶ Auseinandersetzung mit den persönlichen Resilienz-Ressourcen
- ▶ Wodurch sind resiliente Teams und Organisationen gekennzeichnet?

Seminarziele

Erweiterung der bereits vorhandenen Kernkompetenzen in Richtung Resilienz

- ▶ für sich selbst
- ▶ in der Arbeit mit Anderen