



Gudrun Zell

# Resilienz

SCHLÜSSELKOMPETENZ FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

*Get centered*



# Resilienz

## SCHLÜSSELKOMPETENZ FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

### SEMINARBESCHREIBUNG

Mit einer starken Crew können sportliche Unternehmensziele erreicht werden. Was es dazu braucht, sind Führungskräfte, die Selbststeuerung, innere Stärke und Zukunftsorientierung als Kompetenz in sich gefestigt haben. Sie wissen mit anspruchsvollen Situationen umzugehen, reagieren flexibel bei Veränderungen und halten Ressourcen stets auf Kurs. Gekonnt nehmen Sie Ihre Teams und Mitarbeiter mit, indem Sie Gelassenheit und Optimismus auch in Herausforderungen vorleben.

### INHALT

Anhand der neuesten Erkenntnisse aus Resilienz- und Hirnforschung werden Sie mit dem Begriff Resilienz und resilientem Verhalten vertraut gemacht. Mit den 7 Säulen der Resilienz bekommen Sie einen Leitfaden an die Hand, was Resilienz genau bedeutet und wie es im Alltag präventiv eingesetzt werden kann. In zahlreichen praxisnahen Übungen erhalten Sie schnell ein Bild, wie belastbar Sie selbst sind und wie sich resilientes Verhalten positiv auf Ihre Mitarbeiter auswirkt.

### NUTZEN

- Analyse der eigenen Ressourcen und gezielte persönliche Resilienzentwicklung
- Sensibilisierung für den Umgang mit Stress
- Prävention von Burnout
- Professionelles Selbstmanagement und Selbststeuerung
- Resilienz in der Führungsrolle
- Strategien und hilfreiche Tools, die sofort im beruflichen Alltag anwenden können

### ZIELGRUPPE

- Führungskräfte aller Ebenen
- Projektleiter / Gruppenleiter
- Mitarbeiter mit Führungsaufgaben

### DAUER

1X 2 Tage

### TERMIN/ORT

Nach Absprache

**Gudrun Zell** · Get centered!

Hügelhof 86 · 88634 Herdwangen-Schönach · Fon +49 (0) 151 59 42 79 38  
mail@gudrun-zell.de · www.gudrun-zell.de