

*Um klar zu sehen genügt oft ein  
Wechsel der Blickrichtung.*

Antoine de Saint-Exupéry



GUDRUN ZELL – RESILIENZTRAINERIN – BUSINESS COACH

# Resilienz in der Projektleitung

02. 12.2021 | 09:30 – 17:00 Uhr  
Haus der Architekten | if bau | Stuttgart

STÄRKUNG ENERGIERESSOURCEN  
STRESSMUSTER IDENTIFIZIEREN  
GELASSENHEIT IM PROJEKTALLTAG

# Resilienz

## In der Projektleitung

### SEMINARBESCHREIBUNG

Mit einem starken Resilienzmuskel bleiben Sie als Projektleiter langfristig gesund und leistungsstark. Die komplexen Anforderungen durch hoch gesteckte Projektziele, Termindruck, Konflikte oder fehlender „man-power“ erfordern täglich Ihre Höchstleistung. Noch dazu befinden Sie sich ständig in einem Spannungsfeld zwischen den Stakeholdern und Ihrem Projektteam. Sie sitzen sozusagen zwischen zwei Stühlen. Konflikte und Überforderung sind häufig eine Folge davon, da die verschiedenen Aufgaben einen extremen Spagat von Ihnen erfordern. Resilienz und geistige Klarheit sind daher wertvolle Soft Skills für Ihren Projektalltag.

### ZIELE

In praxisnahen Tools werden im Seminar Ihre persönlichen Energieressourcen aktiviert, Rollenklarheit geschaffen und Stressmuster identifiziert. Sie lernen komplexe Situationen und Konflikte mit Souveränität und Gelassenheit zu meistern.

### INHALT

- Impulsvortrag Resilienz
- Rollenklarheit und Reflexion der persönlichen Ressourcen
- Grenzverläufe aufschlüsseln
- Innere Antreiber aushebeln
- Training des Achtsamkeitsmuskels

### ZIELGRUPPE

- Projektleiter
- Leitende Architekten
- Büroinhaber

### DAUER

1 x 1 Tage

### ANMELDUNG

If bau – Baden Württemberg  
Danneckerstr. 56, 70182 Stuttgart  
[info@ifbau.de](mailto:info@ifbau.de)  
[www.ifbau.de](http://www.ifbau.de)