

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

Antoine de Saint-Exupéry



GUDRUN ZELL – RESILIENZTRAINERIN – BUSINESS COACH

Resilienz in der Projektleitung

1 Tag | 09:30 – 17:00 Uhr
Auf Anfrage | Projektleiter/ Architekten/ Ingenieure |

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