

Resilienztraining

für Führungskräfte von heute und morgen



Als Führungskraft sind Sie oft nicht nur für das Erreichen hoher Ziele und Ihr Selbstmanagement verantwortlich, sondern auch für Mitarbeiter, die Unterstützung benötigen. **Resiliente Führungskräfte** haben besondere Fähigkeiten und Ressourcen, die Sie schützen und Ihnen die Ruhe und Stärke verleihen, die Sie benötigen, um in dem beruflichen Spannungsfeld gesund und erfolgreich zu bleiben. Das geglückte Überwinden von schwierigen Situationen wird zum Katalysator für persönliches, gesundes Wachstum. Von einer hohen Resilienz profitieren Sie, Ihre Mitarbeiter und Ihr Umfeld.

Resilienz - die Mentalität der Gelassenheit und Stärke

Uns was haben Sie von unserem Resilienztraining?

- Sie lernen, wie Sie mehr Gleichgewicht in Ihren Führungsalltag bringen und für eine ausgewogenen Work-Life-Balance sorgen können.
- Sie wissen, wie Sie Stress vermeiden bzw. abbauen können.
- Sie bauen ein Resilienz-Reservoir auf, welches Sie durch schwierige Situationen und Krisen tragen kann.
- Sie können Ihre Beziehungen optimal gestalten und Ihre Netzwerke ausbauen.
- Sie stärken Ihre psychische Widerstandskraft und steigern dadurch Ihre Souveränität.
- Sie können Ihre Mitarbeiter besser verstehen und wissen, wie Sie sie in ihrem Resilienzaufbau unterstützen können.

Termine 2022:

23.06.—25.06.22 | Stuttgart
17.08.—19.08.22 | Düsseldorf
22.08.—24.08.22 | Berlin
14.11.—16.11.22 | Frankfurt
23.11.—25.11.22 | Stuttgart
28.11.—30.11.22 | München

Termine 2023:

20.03.—22.03.23 | Frankfurt
23.03.—25.03.23 | München
27.03.—29.03.23 | Stuttgart
19.06.—21.06.23 | Hamburg
22.06.—24.06.23 | Berlin
24.07.—26.07.23 | München
27.07.—29.07.23 | Stuttgart
28.08.—30.08.23 | Düsseldorf

Anmeldung und Informationen:

www.bletzinger-coaching.de | Telefon 07124 | 933 7510 | kontakt@bletzinger-coaching.de



Resilienztraining

für Führungskräfte von heute und morgen

Trainingsinhalte

In dem Workshop lernen Sie das **Resilienzkonzept** vertieft kennen und verstehen, welchen Einfluss Resilienz auf Ihre Rolle als Führungskraft nehmen kann. Sie erkennen die Zusammenhänge zwischen Stress, **Gesundheit und Resilienz** und werden sich Ihrer eigenen aktuellen Situation bewusst. Sie lernen die **7 Säulen der Resilienz** kennen und erfahren, woran starke und schwache Ausprägungen erkennbar sind. Durch Selbstreflexionsprozesse während des Trainings können Sie Ihre persönliche Ausprägung analysieren.

Was unser Resilienztraining besonders macht?

In unserem Resilienztraining wird Resilienz, bzw. die Resilienzfaktoren, nicht nur kognitiv erkennbar, sondern durch einen **umfassenden Methodenmix** mit allen Sinnen erfahrbar gemacht. Denn das bewusste Wissen um die Wirkmechanismen allein ist nicht ausreichend zum Aufbau von Resilienz. Die **förderliche Weiterentwicklung** tief angelegter Denk- und Verhaltensmuster ist eine größere Aufgabe, zu der unser Resilienztraining den passenden Einführungsrahmen darstellen kann. Sie lernen und üben unterstützt durch uns **neue Strategien und Methoden** und können sich so Ihr eigenes Trainingsprogramm zur Förderung Ihrer persönlichen Resilienz zusammenstellen. Anhand Ihrer eigenen Beispiele finden Sie in den Übungen heraus, warum Situationen sind wie sie sind, was Ihre eigenen Anteile daran sind und wie eine veränderte resiliente, **selbstbestimmte** Haltung und Verhaltensweise aussehen könnte. Sie nehmen damit Einfluss auf Ihre eigene **Leistungsfähigkeit** und **Motivation** und damit auch auf die Ihrer Mitarbeiter.

Trainingsablauf und Methodik

Das Training **enthält Vortragseinheiten mit Diskussionsrunden** zur Einführung in die Stresstheorie und das Resilienzkonzept mit seinen einzelnen Resilienzfaktoren. In den Übungseinheiten, die in **Einzelarbeit**, **Gruppenarbeit** oder im **Plenum** durchgeführt werden, entwickeln Sie Ihre Resilienzfaktoren gezielt und unterstützt durch die Trainer, weiter. Durch **Reflexionsprozesse** in der Gruppe vertiefen Sie Ihre Erfahrungen und gewinnen **neue Perspektiven**. Im Workshop eingesetzt, wird ein vielseitiger, interessanter Methodenmix aus dem **kognitiven Resilienztraining**, dem **Mentaltraining**, der **positiven Psychologie**, der **Achtsamkeitspraxis**, dem **systemischen Coaching**, u.w., der tiefe Erkenntnisse und Weiterentwicklungen ermöglicht. Sie erhalten zahlreiche Tipps zum **nachhaltigen Üben** und **Integrieren** des Erlernten und Erprobten in Ihre Führungspraxis.

Ihre Trainer



Rena Bletzinger



Christoph Bletzinger

Lernen Sie uns kennen: www.bletzinger-coaching.de/ueber-uns

3-Tages-Workshop

1. Tag: 14h00—19h00

2. Tag: 09h00—19h00

3. Tag: 09h00—16h00

Kosten: € 1480,- zzgl. MwSt.
+ Verpflegungspauschale

Frühbucherrabatt: € 150,- / 90 Tage
vor Workshopbeginn

Extra-Inklusive:
1-stündiges Online-Follow-up-Coaching

Anmeldung und Informationen:

www.bletzinger-coaching.de | Telefon 07124 | 933 7510 | kontakt@bletzinger-coaching.de