

# Resilienztraining für Führungskräfte - Women Only

## für Frauen in Führungspositionen und auf dem Weg dorthin

**Resiliente Frauen** in Führungspositionen kennen Ihre **Stärken, Kompetenzen** und **Ressourcen** und haben ein gutes Gefühl für ihren eigenen hohen Wert. Sie kämpfen nicht, sondern agieren selbstbewusst und bleiben sich in Ihren besonderen **weiblichen Führungsqualitäten** treu. Sie können sich abgrenzen, ihre eigene **Rolle klar definieren** und Rollenkonflikte auflösen. Aufgrund ihrer hohen Resilienz sind Sie in der Lage Schwierigkeiten zu überwinden, daraus zu lernen und für die eigene **gesunde Persönlichkeitsentwicklung** zu nutzen. Und - resiliente Frauen sorgen gut für sich und delegieren frühzeitig, wenn es zu viel wird.



### Uns was haben Sie von unserem Resilienztraining?

- Sie werden sich bestehender Rollenbilder und Ihrer eigenen Annahmen bewusst und lernen Ihre Rolle neu zu definieren.
- Sie lernen, wie Sie optimal für sich sorgen und sich abgrenzen können und gleichzeitig Ihrer Verantwortung gerecht werden.
- 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 stärken Ihre psychische Widerstandskraft und steigern dadurch Ihre Souveränität.
- Sie können Ihre Mitarbeiter besser verstehen und wissen, wie Sie sie in ihrer Resilienz unterstützen können.

### Resilienz - die Mentalität der Gelassenheit und Stärke

#### Termine 2023:

Es sind noch keine Termine festgelegt. Bitte fragen Sie nach.

Ab 4 Teilnehmerinnen können auch individuelle Workshops durchgeführt werden.

### Anmeldung und Informationen:

[www.bletzinger-coaching.de](http://www.bletzinger-coaching.de) | Telefon 07124 | 933 7510 | [kontakt@bletzinger-coaching.de](mailto:kontakt@bletzinger-coaching.de)

## Resilienztraining - Women Only

für Frauen in Führungspositionen und auf dem Weg dorthin

### 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 mein Resilienztraining besonders macht?

In meinem **Resilienztraining - Women Only** - thematisiere ich die besondere Rolle der weiblichen Führungskraft in verschiedenen Kontexten. Sie erfahren, warum der Mensch wie tickt, wie uns unsere Gene steuern und wie wir selbst durch die Steigerung der Resilienz auf uns und unsere Umwelt Einfluss nehmen können. Dabei vertiefen wir die Rolle der einzelnen **Resilienzfaktoren** und deren Wechselwirkungen. Durch den Einsatz eines umfassenden Methodenmix und einer aufgelockerten Übungsgestaltung machen wir die Entwicklung der Resilienz vertieft erfahrbar und legen die Basis für Ihr persönliches, individuelles **Resilienztrainingsprogramm**. Sie lernen und üben neue Strategien und Methoden, und finden dabei heraus, wie es um Ihre eigene Resilienz bestellt ist und in welchem Umfang diese entwickelbar ist. Durch die Steigerung Ihrer Resilienz nehmen Sie Einfluss auf Ihre eigene **Einstellungen** und Ihre **Leistungsfähigkeit**. Durch die **Ausstrahlungskraft** Ihrer Resilienz beeinflussen Sie auch Ihre Mitarbeiter und Ihr Umfeld nachhaltig.

### Trainingsablauf und Methodik

Das Training **enthält Vortrageeinheiten 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 mich, 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 Ihrer Führungspraxis.

### Ihre Trainerin



Rena Bletzinger

Authentisch  
Kompetent  
Empathisch

Umfangreiche Führungserfahrung  
— Wirtschaftspsychologin (B. Sc.)  
mit Schwerpunkten in der Arbeits-  
und Gesundheitspsychologie— sys-  
temischer Coach — Resilienz- und  
Stressmanagementtrainerin —  
Achtsamkeitstrainerin

### 2-Tages-Workshop

1. Tag: 09h00—17h00

2. Tag: 09h00—17h0

**Kosten: € 545,-** inkl. MwSt.  
(ohne Unterkunft und Verpflegung)

**Frühbucherrabatt:** 10% / 60 Tage vor  
Workshopbeginn

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

### Anmeldung und Informationen: