

# Resilienz

## – Führungskompetenz der Zukunft



## WORKSHOP

Im Workshop Resilienz – Führungskompetenz der Zukunft geben wir Ihnen wertvolle Tipps, und zeigen Strategien und Methoden auf, um freudvoll im Business zu bleiben, auch in schwierigen Zeiten.

**Resilienz** ist ein individueller Anpassungs- und Entwicklungsprozess. Und die gute Nachricht: Resilienz als Führungskompetenz ist erlernbar. Denn dass belastende Umstände auf uns zukommen, steht außer Frage. Die Frage ist nur:

*„Wie gehe ich damit um und bin ich gewappnet für all das, was ich heute noch nicht vorhersehen kann“?*

Für **wen** ist dieser **Workshop**?

- + Führungskräfte – auch im TopManagement
- + TeamleiterInnen
- + Schnittstellenpositionen wie Assistenz der Geschäftsführung
- + ProjektleiterInnen

### Wir begleiten Sie im Workshop



**JÜRGEN  
WAELLNITZ**  
<https://waellnitz.com/>



**BERNADETTE  
BRÜCKNER**  
[www.insideoutcommunications.academy](http://www.insideoutcommunications.academy)

ReFRAME ReSILENTce

Stress kann auch motivierend und leistungsfördernd sein. Aber dauernder Stress oder auch nicht geplante Situationen wie Schicksalsschläge oder plötzliche Veränderungen können dafür sorgen, dass der Stress auf einen Schlag ungesund wird.

Wer dauerhaft in einer Führungsposition bestehen will, sollte also über eine gute Widerstandsfähigkeit, im Fachjargon auch Resilienz genannt, verfügen.

Jetzt ist **Resilienz** grundsätzlich aber keine angeborene „Fähigkeit“ und auch kein Persönlichkeitsmerkmal, das man hat, oder eben nicht. Auf gleiche Situationen reagieren Menschen je nach Prägung eben anders.

In unserem **Workshop Resilienz – Führungskompetenz der Zukunft** zeigen wir auf, was es für eine resiliente Persönlichkeit braucht und geben Dir Methoden an die Hand, wie Deine Resilienz dauerhaft gestärkt wird.

Wir erkennen leider oft zu spät, wie wichtig eine gute Kommunikation – vor allem in schwierigen Zeiten und mit herausfordernden KollegInnen – sein sollte, wenn es um wichtige Entscheidungen geht.

## Was sind die **5 KeyLearnings** unseres **Workshops**?

- a) Was ist Resilienz überhaupt?
- b) Wie gehe ich mit schwierigen Situationen und Menschen um
- c) Wie kann ich auch in herausfordernden Zeiten ruhig wichtige Entscheidungen treffen?
- d) Chill-in statt Burn-out – 5+1 Hands-on-Notfallmethoden
- e) Intrinsische Motivation für mehr SINN im Business

[www.leanhealth4business.com](http://www.leanhealth4business.com)

ReFRAME ReSILENTce