

# RESILIENZ-IMPULSE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE - STABIL BLEIBEN IN INSTABILEN ZEITEN

## Virtuelle Module in „Espresso“-Einheiten

Resilienz unterstützt Sie dabei - trotz Widrigkeiten und Stress im beruflichen Alltag - gesund zu bleiben. Sie hilft, mit Irritationen besser umzugehen, Unsicherheiten auszuhalten, optimistisch dem Unbekannten zu begegnen.

Wir laden Sie zu 5 kurzen, intensiven (eben wie ein Espresso) Online-Einheiten ein, zum Experimentieren, Entdecken, Reflektieren und kollegialen Austausch. Sie erhalten „Resilienz-Impulse“, anwendbares Praxiswissen für sich selbst und zugleich für Ihr Führungshandeln. Sie probieren kleine Rituale für den Alltag, so dass Sie sich selbstwirksam erleben können und gerüstet sind für instabile Zeiten.

### Zielgruppe

Führungspersonen in sozialen Berufen

### Inhalte

Termine: jeweils 9.00 - 11.00 Uhr

Modul 1 am 28.10.2024: Resilienz und Stress. Schutz- und Risikofaktoren.

Modul 2 am 15.11.2024: Der Motivkompass® Emotionalen Spannungen im Beruf begegnen.

Modul 3 am 13.12.2024: Innere Antreiber. Emotionalen Spannungen im Beruf begegnen.

Modul 4 am 10.01.2025: Resilienz im Führungshandeln.

Modul 5 am 31.01.2025: Drama-Dreieck. Inneres Parlament. Psychologische Spiele durchschauen.

### Methoden

Theorie-Inputs, Selbstreflexion, Übungen und Experimente

### Voraussetzungen

Die Module basieren auf einem höchsten Maß an Freiwilligkeit, Vertraulichkeit und Selbstverantwortung. Die Teilnehmenden sind eingeladen, konkrete Beispiele ihres beruflichen Kontextes einzubringen.

### Hinweise

Im Preis inbegriffen ist eine „Resilienzbox“ zum Üben, Festigen und Ausprobieren, die Sie zu Beginn des Seminars erhalten werden.

Nutzen Sie bei Bedarf zur Vorbereitung unsere [Hinweise zu den technischen Voraussetzungen \(PDF\)](#) sowie nützliche [Tipps rund um die gelungene Teilnahme \(PDF\)](#) an einem Online-Seminar bzw. die [barrierearme Version der Infoblätter \(PDF\)](#).

**Dozent\*in:**

[Dr. Beate Hilbert](#)

(Dipl.-Pädagogin, ITP-Trainerin, Systemische Organisationsentwicklerin (DGSF) und Personal- und Business-Coach)

**Kosten:**

385 EUR

Mitglieder: 308 EUR

**Seminar-Nr:**

M-FK 24-10-28

**Anmeldung bis:**

07.10.2024

---

<b>Datum/Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmeldung</b>
28.10.2024 - 31.01.2025	Online	<a href="#">anmelden</a>
09:00 - 11:00 Uhr	Online	