

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

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
28.10.2024 - 31.01.2025	Online	anmelden
09:00 - 11:00 Uhr	Online	