

# 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 6 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.

Termine: einmal monatlich von Februar bis Juli 2023 mit jeweils 2 Stunden. Die Module sind einzeln buchbar.

### Zielgruppe

Führungspersonen in sozialen Berufen

### Inhalte

+++ Modul 1 am 06.02.2023 / 13.00 - 15.00 Uhr: Resilienz und Stress. Schutz- und Risikofaktoren.

+++ bereits stattgefunden +++

Modul 2 am 02.03.2023 / 09.00 - 11.00 Uhr: Der Motivkompass® Schutzfaktoren. 6 Schritte durch die Krise. +++ bereits stattgefunden +++

Modul 3 am 21.04.2023 / 09.00 - 11.00 Uhr: Innere Antreiber. Emotionalen Spannungen im Beruf begegnen. +++ bereits stattgefunden +++

Modul 4 am 11.05.2023 / 09.00 - 11.00 Uhr: Resilienz im Führungshandeln.

Modul 5 am 09.06.2023 / 13.00 - 15.00 Uhr: Das Drama-Dreieck. Psychologische Spiele durchschauen.

Modul 6 am 03.07.2023 / 13.00 - 15.00 Uhr: Der Motivkompass®. Balance im Team.

### 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

Die „Espresso“ – Einheiten können auch einzeln zum Preis von jeweils 85,00€ (Mitgliedspreis: 60,00€) gebucht werden. Bei einer Buchung von einzelnen Modulen vermerken Sie das gewünschte Modul bitte im Hinweisfeld des Anmeldeformulars. Bei Teilnahme an mindestens 3 Modulen erhalten Sie eine kostenlose „Resilienzbox“ zum Üben, Festigen, Ausprobieren...

## Dozent\*in:

[Dr. Beate Hilbert](#)

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

## Kosten:

425 EUR

Mitglieder: 340 EUR

## Seminar-Nr:

K-PK 23-02-06

## Anmeldung bis:

02.06.2023

---

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
09.06.2023 - 03.07.2023	Online	
13:00 - 15:00 Uhr	Online	<a href="#">anmelden</a>