

SI-PE-021-2-10 Resilienz für Führungskräfte**SEMINARBESCHREIBUNG**

Resilienz für Führungskräfte befähigt Sie, psychische Widerstandskraft systematisch zu entwickeln und in herausfordernden Führungssituationen handlungsfähig zu bleiben. Sie erlernen achtsamkeitsbasierte Methoden zur Stressreduktion, die sich direkt in Ihren Führungsalltag integrieren lassen. Statt reaktiv auf Belastungen zu reagieren, agieren Sie proaktiv mit bewährten Techniken der Burnout-Prävention. Das Resilienz-Seminar vermittelt wissenschaftlich fundierte Ansätze aus positiver Psychologie, kombiniert mit praxiserprobten Strategien für mentale Stärke. Sie entwickeln persönliche Bewältigungsstrategien, die zu Ihrer Führungspersönlichkeit passen, und lernen, auch unter Druck klare Entscheidungen zu treffen.

Mentale Stärke im Führungskontext entwickeln

Resiliente Führung bedeutet, eigene Ressourcen zu kennen und gezielt zu aktivieren. Sie analysieren Ihre persönlichen Stressmuster und identifizieren Frühwarnsignale emotionaler Erschöpfung, bevor diese zu Leistungseinbußen führen. Achtsamkeitstechniken wie Body-Scan, Atemübungen und achtsame Selbstwahrnehmung etablieren Sie als tägliche Routinen für mehr Gelassenheit. Die sieben Resilienzfaktoren nach dem Bambus-Prinzip dienen Ihnen als Orientierungsrahmen für nachhaltige Widerstandskraft: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstregulation, Verantwortungsübernahme, Beziehungsgestaltung und Zukunftsplanung. Mental Health als Führungsthema integrieren Sie bewusst in Ihren Arbeitsalltag, um langfristig leistungsfähig zu bleiben.

SEMINARINHALTE**Resilienz-Grundlagen für Führungskräfte verstehen**

- > Sieben Resilienzfaktoren nach dem Bambus-Prinzip kennen
- > Stressoren im Führungsalltag systematisch analysieren
- > Frühwarnsignale von Burnout bei sich erkennen
- > Unterschied zwischen Belastung und Überlastung verstehen
- > Eigene Ressourcen und Stärken bewusst aktivieren

Achtsamkeitsbasierte Techniken anwenden

- > Body-Scan für körperliche Stressreduktion nutzen
- > Atemübungen in akuten Belastungssituationen einsetzen
- > Achtsame Selbstwahrnehmung im Arbeitsalltag etablieren
- > Gedankenmuster erkennen und konstruktiv lenken
- > Micro-Pausen gezielt für mentale Regeneration nutzen

Mentale Stärke im Führungsalltag aufbauen

- > Emotionale Selbstregulation unter Druck trainieren
- > Entscheidungsfähigkeit auch bei Unsicherheit bewahren
- > Work-Life-Balance realistisch gestalten statt idealisieren
- > Persönliche Bewältigungsstrategien entwickeln
- > Resilienz als kontinuierlichen Prozess verstehen

UNSERE SEMINARMETHODEN

	 Öffentliches Seminar	 Individual Seminar	 Inhouse Seminar
Dauer	2 Tage	1 Tag	Nach Absprache
Teilnehmerkreis	Offene Gruppe	Einzelcoaching	Firmenschulung
Garantierte Durchführung*	✓	✓	✓
Bundesweit verfügbar	✓	✓	✓
Monatlich buchbar	✓	✓	✓
Personalisiertes Zertifikat	✓	✓	✓
Mittags- und Pausenverpflegung vor Ort	✓	✓	
Professionelle Seminarunterlagen	✓	✓	✓
Bei Ihnen vor Ort (optional ohne Aufpreis)		✓	✓
Berücksichtigung Ihres Wunschtermins		✓	✓
Persönliches Vorgespräch zum Dozenten		✓	✓
Schwerpunkt liegt auf Ihrer Branche		✓	✓
Individuelle Seminarinhalte		✓	✓
Höchste Diskretion und Datenschutz		✓	✓
Persönliche Nachbetreuung		✓	✓
Einplanung Ihrer Vorgaben zur Seminardauer			✓

* Wir garantieren eine Durchführung unserer öffentlichen Seminare bereits ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Nähere Informationen zu den kommenden Garantieterminen erhalten Sie nach Auswahl des Ortes.

> Öffentliche Seminare / 1.490,00 € netto zzgl. MwSt.

Große Auswahl praxisnaher Themen im gesamten Bundesgebiet

Ideal geeignet für mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, sowie für Privatkunden, die sich selektiv weiterbilden möchten. Ihnen stehen monatlich **über 160 Seminare an 12 Lernumgebungen** im gesamten Bundesgebiet zur Auswahl.

> Individuelle Seminare / 1.490,00 € netto zzgl. MwSt.

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching

Unsere wirksamste Lernform, weil der **Fokus an beiden Seminartagen ganz bei Ihnen liegt** – bei Ihren Themen, Zielen und individuellen Fragen. Gemeinsam mit Ihrer Dozentin oder Ihrem Dozenten gestalten Sie ein Seminar, das exakt auf Ihre Situation zugeschnitten ist. Sie entscheiden **selbst, wann und wo** das Seminar stattfindet – in Ihrer vertrauten Umgebung oder online.

> Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen

Optimal für Unternehmen, die ihren Mitarbeiter:innen gezielte und passgenaue Trainings ermöglichen möchten. Behandelt werden ausschließlich Themen, die im Vorfeld gemeinsam mit Ihnen abgestimmt werden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Ziele und Anforderungen Ihres Unternehmens zugeschnitten und kalkuliert**.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen Wünschen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

Telefon: +49 (0)89 89559805

Telefax: +49 (0)89 87577306

eMail: kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de

www.seminar-institut.de