

SI-PE-021-3-1 Resilienz für Führungskräfte**SEMINARBESCHREIBUNG**

Resilienz ist eine zentrale Führungskompetenz in dynamischen Zeiten. Sie entwickeln mentale Stärke, um Belastungen konstruktiv zu bewältigen und nachhaltig leistungsfähig zu bleiben. Achtsamkeitsbasierte Methoden helfen Ihnen, Stress frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Sie lernen, wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft systematisch aufbauen und auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig bleiben. Das Seminar verbindet wissenschaftlich fundierte Ansätze mit praxiserprobten Techniken für Ihren Führungsalltag.

Mentale Stärke für resiliente Führung entwickeln

Sie erwerben konkrete Werkzeuge zur Burnout-Prävention und stärken Ihre persönliche Resilienz durch bewährte Achtsamkeitstechniken. Für kritische Führungssituationen entwickeln Sie Strategien zum konstruktiven Umgang mit Druck und Unsicherheit. Der Austausch mit anderen Führungskräften aus unterschiedlichen Branchen eröffnet neue Perspektiven auf Stressbewältigung. Nach dem Seminar führen Sie sich selbst und Ihr Team mit gestärkter mentaler Widerstandskraft durch herausfordernde Zeiten.

SEMINARINHALTE**Resilienz verstehen und aufbauen**

- > Resilienzfaktoren für Führungskräfte kennenlernen
- > Eigene Stressoren und Belastungsgrenzen identifizieren
- > Mentale Widerstandskraft systematisch entwickeln
- > Burnout-Warnsignale frühzeitig erkennen

Achtsamkeit und Stressmanagement in der Führung

- > Achtsamkeitsbasierte Techniken für den Führungsalltag nutzen
- > Stressbewältigung durch bewusste Selbstregulation
- > Work-Life-Balance als Führungskraft gestalten
- > Emotionale Intelligenz für resiliente Führung stärken

Resiliente Führung in der Praxis

- > Team-Resilienz fördern als Führungsaufgabe
- > Psychologische Sicherheit im Team schaffen
- > Mit Unsicherheit und Veränderungen konstruktiv umgehen
- > Wellbeing als Führungsprinzip etablieren

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