SEMINAR INSTITUT
Sie lernen Erfolg. Garantiert.

SI-EL-PE-021-9-1 Resilienz für Führungskräfte [eL]

SEMINARBESCHREIBUNG

Vom termingerechten Abschluss wichtiger Projekte über Personalentscheidungen bis hin zur Liquiditätsplanung: Der Arbeitsalltag in Führungspositionen birgt eine Vielzahl von Situationen und Entscheidungen, die mit starkem Zeit- und Erfolgsdruck einhergehen. Wer hier nicht rechtzeitig lernt, Prioritäten zu setzen und eventuelle Misserfolge nicht mit persönlichem Versagen gleichzusetzen, stößt über kurz oder lang an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Schlimmstenfalls droht dann gar der Burnout. Den wirkungsvollsten Schutzschild gegen diese negativen Auswirkungen von Stress im Beruf besitzen Sie glücklicherweise bereits: Resilienz - die psychische Widerstandskraft. Je stärker sie ausgeprägt ist, desto leichter fällt es Ihnen, den großen und kleinen Krisen des Arbeitsalltags mit kühlem Kopf zu begegnen. Um Sie dabei zu unterstützen, macht unser Seminar „Resilienz für Führungskräfte“ Sie mit einem breiten Spektrum unterschiedlicher Stressmanagement-Techniken vertraut, die Ihre Resilienz gezielt fördern und es Ihnen ermöglichen, eventuellen Stressoren im Alltag so flexibel wie effizient zu begegnen.

Effektives Stressmanagement für Führungskräfte

Unser Seminar „Resilienz für Führungskräfte“ ist als praxisorientierte Weiterbildung für Führungskräfte konzipiert, versteht sich dabei aber nicht als punktuelles Resilienztraining. Stattdessen entwickeln Sie gemeinsam mit unseren Experten individuell auf Ihre Führungsposition zugeschnittene Stressbewältigungsstrategien. Zu diesem Zweck machen Sie sich mit den Grundlagen der Resilienz sowie mit konkreten Achtsamkeitstechniken vertraut. Besonderes Augenmerk liegt dabei einerseits auf dem Konzept der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Unter Anleitung unserer Dozenten lernen Sie, die Stressfaktoren zu benennen, mit denen Sie sich als Führungskraft konfrontiert sehen. Aufbauend auf dieser individuellen Stressanalyse üben Sie dann den gezielten Einsatz von Lern- und Arbeitstechniken Aufbau. Durch Introspektion und emotionale Distanz sowie durch Atemtechniken und Entspannungsübungen schaffen Sie Ruhepausen, mit denen Sie sich auch unter größtem Druck vor lähmenden Gedankenspiralen und Burnout schützen können.

SEMINARINHALTE

Einführung in die Grundlagen der Resilienz

> Was ist Resilienz?
> Resilienz als mentale Widerstandskraft gegen Stress
> Stress und Gesundheit (physisch wie psychisch)
> Stress und Emotion
> Wie Emotionen Denken und Handeln beeinflussen
> Elemente der Resilienz: Selbstwahrnehmung/Introspektion, emotionale Stabilität und Stressresistenz
> Was Resilienz kann: realistische Erwartungen an die eigene Widerstandskraft

Resilienz im Beruf: Methoden und Techniken

> Stress im Job: Was Eustress von Distress unterscheidet
> Die ideale Work-Life-Balance
> Stressbewältigungsstrategien für Führungskräfte
> Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR)
> Schädliche Gedanken und Loops erkennen
> Destruktive Denkmuster durchbrechen: Gedankenstopptechnik
> Selbstkonditionierung oder Selbstinstruktion?
> Wahrnehmung kontextualisieren
> Einstellungen umstrukturieren
> Emotionsmanagement

Schritt für Schritt zur Resilienzsteigerung

> Persönliche Stressanalyse

> Lern- und Arbeitstechniken Aufbau: Individueller Methodenmix
> Stressbedingte Gedanken und Emotionen identifizieren
> Ziele setzen und evaluieren
> Selbstregulation: Stress- und Frustrationstoleranz erhöhen
> Entspannungstechniken und Atemübungen
> Frühe Warnsignale des Burnout erkennen

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.

SEMINARGEBÜHR

> Öffentliche Seminare / 1.190,00 € 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 / 1.190,00 € netto zzgl. MwSt.

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching

Unsere effektivste Lernmethode, da der **Fokus während eines Seminartages ausschließlich auf einer Person** liegt. Es werden nur Themen behandelt, die im Vorfeld mit Ihnen definiert wurden. Sie können zudem **selbst festlegen, wann und wo das Seminar realisiert werden soll. Unabhängig von Ihrer Auswahl, bleibt die Seminargebühr unverändert.**

> Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen

Optimal für Unternehmen, die Ihren Mitarbeitern gezielte Trainings anbieten möchten. Es werden nur Themen behandelt, die im Vorfeld mit Ihnen definiert wurden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Anforderungen Ihres Unternehmens** hin 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