Stärke im Wandel: Resilienz für Führungskräfte

In einer zunehmend komplexen und dynamischen Arbeitswelt stehen Führungskräfte vor der Herausforderung ihre Teams sicher durch Krisen und Veränderungen zu navigieren. Doch wie bleibt man als Führungskraft stark, flexibel und widerstandsfähig in stürmischen Zeiten?In dem Seminar geht es darum, Ihre innere Widerstandskraft zu stärken und aufzuzeigen, wie Sie eine resiliente Führungskultur in Ihrem Unternehmen etablieren können. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv mit den zentralen Konzepten der Resilienz auseinanderzusetzen und praxisnahe Strategien zu entwickeln, die Sie sofort im Berufsalltag umsetzen können.

Inhalte

- Was bedeutet Resilienz für Führungskräfte und warum ist sie entscheidend für den Erfolg?
- Techniken zur Reduktion von Stress und zur Stärkung des persönlichen Wohlbefindens.
- Wie Sie Ihr Team durch unsichere Zeiten führen.
- Strategien, um auf unterwartete Herausforderungen flexibel und souverän zu reagieren.
- Resilienz im Arbeitsalltag anwenden und weiterentwickeln.

Ziele

- Stärkung der persönlichen Resilienz
- Verbesserung des Stressmanagements
- Entwicklung resilienter Führungskompetenzen
- Veränderungen positiv nutzen zu lernen
- Förderung einer resilienten Unternehmenskultur

Methodik

Theorieinput, Diskussion, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenarbeit, Best Practices, praxisnahe Fallbeispiele

Zielgruppe

Führungs- und Nachwuchskräfte, Teamleiter: innen, Personalentwickler: innen, Menschen mit Leitungsfunktion



ReferentIn

Angela Christoph, M.A.

Psychotherapeutin, Coach/Supervisorin (ÖVS)

Facts

Kosten

€ 300,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

18.01.2025

Ort

pro mente Akademie GmbH Seidengasse 20/2 1070 Wien **Termine**

06.02.2025 Do 09:00 - 17:00 Uhr (8UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 8, max. 12 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH Seidengasse 20/2, 1070 Wien T +43 1 235 00 34 info@promenteakademie.at www.promenteakademie.at