

Resilienz für Führungskräfte

 Live Online oder Präsenz

Dauer : 2 Tage (14 Stunden)

Nr. : 7566

Preis : 1.350,00 € netto

1.606,50 € inkl. 19 % MwSt.

Inhouse-Paket : Auf Anfrage



REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

Stabilität und Flexibilität sind wichtige Voraussetzungen, um den Herausforderungen im Berufsleben standzuhalten. Aufgabe der Führungskräfte ist es, einen Rahmen zu schaffen, in der Entwicklung möglich ist. Ziel des Workshops ist es, ein Verständnis dafür zu entwickeln und konkrete Maßnahmen zu erproben.

Unsere Lernplattform LearningHub @Cegos ist Bestandteil dieses Seminars. Neben den digitalen Seminarunterlagen ist das Training um weitere Lernformate und Medien angereichert. Um einen nachhaltigen Wissenstransfer in den Arbeitsalltag zu erzielen, wird das Seminar nach unserem 4REAL-Vorgehensmodell umgesetzt.

Wer sollte teilnehmen:

Zielgruppe

Führungskräfte, Projektleiter und solche, die es werden wollen.

Voraussetzungen

Bereitschaft, über Entwicklungspotenziale nachzudenken.

Trainingsprogramm

Resilienz:

- Was ist Resilienz?
- Wofür ist sie nützlich?
- Säulen der Resilienz: Achtsamkeit, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Zukunftsorientierung, Netzwerkorientierung
- Erkenntnisse aus der Psychologie

Führung:

- Gesundheitsförderliches Arbeitsklima und Einflussfaktoren darauf

- Die Rolle der Führungskraft
- Möglichkeiten in der gelebten Unternehmens-Kultur
- Arbeitsplatzbedingte Einflussfaktoren auf das psychische Wohlbefinden

Akzeptanz

- Was bedeutet Akzeptanz und wie kann man sie entwickeln?
- Stärkenorientierung vs. Defizitorientierung
- Die eigene Lebenssituation annehmen
- Reframing-die Chance der Umdeutung nutzen

Lösungsorientierung

- Erkennen von blockierenden und lösungsorientierten Haltungen lösungsorientierte Gesprächsführung
- Imaginationsübungen

Optimismus:

- Optimismus und die eigenen Einstellungen und Erfahrungen
- Resiliente Haltungen und Gefühle leben

Selbstwirksamkeit:

- Wahlmöglichkeiten erkennen
- Sich als Opfer sehen vs. die eigene Selbstwirksamkeit leben
- Bedeutung der Selbstwirksamkeit für die Psyche und das Wohlbefinden

Verantwortung

- Verantwortung für das eigene Wohlergehen übernehmen
- Haltungen und Strategien zum verantwortlichen Umgang mit sich selbst, mit "Fehlern" und mit Leistungsorientierung
- Wofür sind wir eigentlich verantwortlich?

Netzwerkorientierung

- Die Qualität sozialer Netzwerke erkennen
- Unterstützungssysteme entwickeln
- Wie stehen wir als Abteilung da?
- Zukunftsplanung: Wie gut sind wir aufgestellt?
- Wie bin ich als Führungskraft vernetzt?

Zukunftsorientierung

- Zukunft mental planen
- Resilienz trainieren

Achtsamkeit und Wahrnehmung

- Selbstwahrnehmung: Body Scan
- Meditation
- Erkennen von Wahrnehmungen, Bewertungen, Mustern
- Leben ist Veränderung
- Auf die innere Stimme achten
- Befindlichkeiten durch Wahrnehmungen bewusst verändern

Schulungsmethode

Kurzvorträge, Übungen, Gespräche

Termine und Orte

Live Online Training

07. Mär bis 08. Mär

25. Jul bis 26. Jul

München

07. Mär bis 08. Mär

Düsseldorf

25. Jul bis 26. Jul

Online Anmeldung:

Kundenservice | Tel. 0711 62010 100 | Fax: 0711 62010 267 | seminaranmeldung@integrata-cegos.de

<https://www.integrata-cegos.de/7566>

Generated on 28/10/2021