



PAUSENRAUM INHOUSE SEMINAR



- **Resilient Führen**

Die eigene Widerstandskraft und die der Mitarbeiter stärken

RESILIENT FÜHREN

Die eigene Widerstandskraft und die der Mitarbeiter stärken

Führungskräfte haben häufig mit der ganz besonderen Konstellation der sogenannten "Sandwich"-Position zu kämpfen, die sich aus einem durch Hierarchien gesteuerten Führungsverständnis ergibt, welches in vielen Unternehmen nach wie vor gelebt und praktiziert wird. Anweisungen durch die eigenen Chefs müssen in Richtung Team/Abteilung umgesetzt werden, häufig begleitet von dem Gefühl, wenig eigene Entscheidungsoptionen zu haben. Sie finden sich regelmäßig in dem Spagat wieder, Vorgaben umsetzen zu müssen, die Gesundheit der Mitarbeiter/Teams im Sinne der Fürsorgepflicht dabei im Blick behalten zu müssen, und letztlich die eigene Gesundheit nicht zu vergessen.

Dieses Seminar setzt bei der Gesundheit der Führungskraft an. Welche Faktoren helfen, berufliche wie persönliche Belastungssituationen und Krisenzeiten gut wegzustecken und die eigene psychische Gesundheit zu stärken? Wo hat die Führungskraft dabei auch Einflussmöglichkeiten auf die psychische Gesundheit der Mitarbeiter? Was ist ein gesundes Führungsverständnis und entstresst gleichzeitig den eigenen Führungsalltag?

IHR NUTZEN

- Verständnis von Führung in seiner historischen Entwicklung
- Kennenlernen der Grundsäulen der Resilienz in Theorie und vor allem Praxiseinheiten
- Mehr Gelassenheit im eigenen Führungsalltag
- Förderung der psychischen Gesundheit der Mitarbeiter

TRAININGSINHALTE

- Eine Frage des Blickwinkels: Was ist Resilienz?
- Der Sinn von „Führung“
- Bedeutung von Resilienz in der Arbeitswelt
- Gedanken, Gefühle, Verhalten: Die Grundlage unseres mentalen und seelischen Zustands
- Geschichte und Forschungsstand Resilienz
- Ansatzpunkte zur Förderung von Resilienz in Theorie und Praxisübungen, z.B.:
 - Umgang mit Veränderungssituationen
 - Gefühle in Balance bringen
 - Selbstfürsorge
 - Connection - Verbundenheit im sozialen Umfeld
 - Der realistische Optimist
 - Gegenwart versus Vergangenheit und Zukunft
 - Mehr Gestalter, weniger Opfer
 - Authentisch leben - Ziele und Werte im Blick behalten
 - Lösungsorientierung

Hinweis: Dieses PAUSENRAUM-Seminar hat präventiven Charakter und ersetzt keine psychotherapeutischen Maßnahmen.

METHODIK

Der Trainingstag besteht aus einem Wechsel von

- Gesprächsrunden mit thematischen Impulsen,
- praktischen Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie
- praktischen Einheiten zum Training der Fokussierung und Achtsamkeit.



"Tolle Kursleiterin und selten so positiv in einem Seminar erlebt: Man konnte sich jeder Zeit beteiligen, aber auch einfach mal einen wichtigen Gedanken zu Ende denken, ohne zur Mitarbeit aufgefordert zu werden. So kann man perfekt lernen und am Ende des Tages seine Ziele erreichen."

Zielgruppe: Führungskräfte

Teilnehmerzahl: max. 12

Dauer: 1 Tag

DOZENTIN



Melanie Kaczerowski

Diplompsychologin und Unternehmensberaterin

Seit 18 Jahren im Trainingsbereich tätig.

Seit 12 Jahren auf die psychische Gesundheit von Menschen in Unternehmen spezialisiert.

PAUSENRAUM - Betriebliche Gesundheitsförderung

Ursulastraße 31, 45131 Essen

Mail: info@pausenraum-training.de

www.pausenraum-training.de