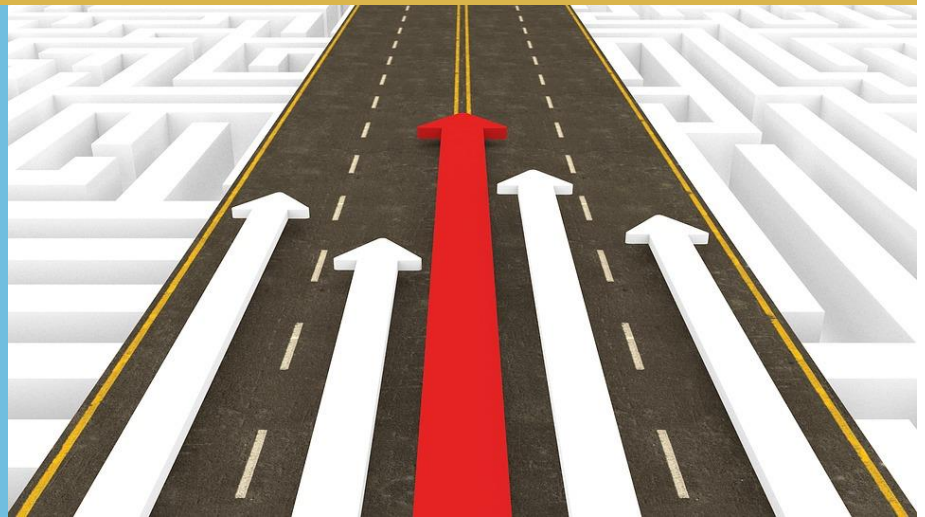




PAUSENRAUM INHOUSE SEMINAR



- **Resilient Führen**

Die eigene Widerstandskraft und die der Mitarbeiter stärken

RESILIENT FÜHREN

Führungskräfte haben häufig mit der ganz besonderen Konstellation der sogenannten "Sandwich"-Position zu kämpfen, die sich aus einem durch Hierarchien gesteuerten Führungsverständnis ergibt. Dieses wird in vielen Unternehmen nach wie vor gelebt und praktiziert.

Anweisungen durch die eigenen Vorgesetzten müssen in Richtung Team/Abteilung umgesetzt werden, häufig begleitet von dem Gefühl, wenig eigenen Entscheidungsspielraum zu haben. Sie finden sich regelmäßig in dem Spagat wieder, Vorgaben umsetzen und die Gesundheit der MitarbeiterInnen im Sinne der Fürsorgepflicht im Blick behalten zu müssen, sowie 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?

Zielgruppe: Führungskräfte

Teilnehmerzahl: max. 12

Dauer: 1 Tag

INHALTE

- 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
- Ansatzpunkte zur Förderung von Resilienz in Theorie und Praxisübungen, in Bezug auf die eigene Gesundheit und die der MitarbeiterInnen/Teams, u.a.:
 - Umgang mit Veränderungssituationen
 - Gefühle in Balance bringen
 - Selbstfürsorge
 - Connection - Verbundenheit im sozialen Umfeld
 - Vorteile des realistischen Optimismus
 - Fokus auf Gegenwart und Zukunft vs. Vergangenheit
 - Authentisch leben - Ziele und Werte im Blick behalten
 - lösungsorientiert denken und handeln

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

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.

RESILIENT FÜHREN

*"Ein entspanntes und forderndes Seminar mit hohem Nutzen zur Lösung der kleinen und großen Herausforderungen des Lebens."
(Klaus Schüßler)*



DOZENTIN



Melanie Kaczerowski
Diplompsychologin und Unternehmensberaterin

Trainiert seit über 20 Jahren Mitarbeiter und Führungskräfte
Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006

PAUSENRAUM - Betriebliche Gesundheitsförderung
Halbe Höhe 6, 45147 Essen
Mail: info@pausenraum-training.de
www.pausenraum-training.de