

Worauf es uns ankommt

- Resilienz als Erfolg versprechende Lebens- und Führungsstrategie vermitteln und aktivieren
- Zur Gesundheit und Lifebalance beitragen
- Menschen, die Verantwortung übernehmen, optimal vorbereiten, unterstützen und begleiten
- Nachhaltige Selbstentwicklung anregen und begleiten statt nur theoretisches Wissen zu vermitteln
- Entsprechend dem Prinzip des lebenslangen Lernens Ihre Fähigkeiten erweitern, auf Veränderungen mit adäquater Anpassung zu reagieren

Was Sie erwarten können

- Wir gestalten als Resilienz-Trainertandem ein ausgewogenes Verhältnis von Wissensvermittlung, praktischen Übungen und Reflexion.
- Wir stellen unsere Teilnehmer/innen mit ihrer Gesamtpersönlichkeit in den Mittelpunkt unserer Arbeit: Unser Ziel ist es, dass Sie durch anregende Impulse und konsequente Ermutigung Ihr Selbstverständnis als Führungskraft stärken und Ihre Handlungskompetenzen erweitern.
- Wir thematisieren die verschiedenen Ebenen, auf denen Resilienz wirksam ist (Führungsperson – Mitarbeiter – Team – Gesamtorganisation).
- Wir beziehen unterschiedliche Führungserfahrung – von der Nachwuchskraft bis zum „alten Hasen“ – in die Seminararbeit ein.

Über uns

Die Teilnehmerzahl beträgt maximal 12 Personen.

Zertifizierung: Bei regelmäßiger Teilnahme an den Präsenzphasen Modul A bis C erhalten Sie eine differenzierte Teilnahmebescheinigung. Nach durchgeführten und präsentierten Praxisaufgaben erhalten Sie zusätzlich ein qualifiziertes Zertifikat.

Anmeldung bitte schriftlich bis sechs Wochen vor Beginn des ersten Moduls.

Seminarkosten: 2.700 Euro für alle Module. Im Preis enthalten sind schriftliche Seminarunterlagen, die Zertifizierung sowie ein Einzelcoaching von 60 Minuten.

Seminarort und Übernachtung/Verpflegung: Resilienz-Trainingszentrum Rondo Seminarhaus, Lembruch am Dümmer See (www.rondo-seminarhaus.de)
Ü/Vollpension im EZ pro Modul A und B: 210 Euro
Ü/Vollpension im EZ für Modul C: 95 Euro

Seminarablauf und äußere Struktur: Die Module A und B beginnen am Anreisetag um 14.00 Uhr und enden am Abreisetag nach dem Mittagessen. An den übrigen Tagen sind die Seminarzeiten von 9.00 bis 12.30 Uhr und von 15.30 bis 18.30 Uhr. Modul C beginnt am Anreisetag um 10.00 Uhr und endet am Abreisetag um 15.00 Uhr. Der angegliederte Wellness-Bereich steht zu ermäßigten Preisen zur Verfügung (www.rondo-spa.de).

Resilienz-Trainingszentrum
im **Rondo Seminarhaus**
Große Straße 30, 49459 Lembruch
Telefon: 0 54 47/16 38
info@resilienzzentrum.de
www.resilienzzentrum.de

Organisation

Das Resilienz-Zentrum versteht sich bereits seit 2005 als Entwickler für das Thema Resilienz im deutschsprachigen Raum. Der Schwerpunkt der Angebote liegt auf der Aus- und Weiterbildung zum Thema Resilienz. Es wurde initiiert und gegründet von Monika Gruhl und Hugo H. Körbächer. Beide sind erfahrene und etablierte Lehrtrainer und Lehrcoaches und haben auf der Grundlage wissenschaftlicher Studien ein Konzept entwickelt, das die Erkenntnisse der Resilienz-Forschung für Erwachsene nicht nur theoretisch vermittelbar, sondern auch lernbar und nachhaltig praktisch umsetzbar macht.

Resilienztrainer/-coaches in dieser Weiterbildung: Sabine Horn und Hugo H. Körbächer vermitteln Menschen in Unternehmen und Organisationen Haltungen und Fähigkeiten, mit dem raschen Wandel in der Arbeitswelt gelassen, stressfrei und engagiert umzugehen, ihre Ressourcen zu stärken und für sich selbst und ihren Verantwortungsbereich neue Schritte zu wagen. Conny Holtmann begleitet die einzelnen Teilnehmer durch gezieltes Resilienz-Coaching.



Sabine Horn
Frankfurt



Hugo Körbächer
Lembruch



Conny Holtmann
Bohmt

Resilienz in der Führung

Weiterbildung

Eine selbststärkende
Weiterbildung
für Führungskräfte
(-nachwuchs)



Zur Vertiefung der Seminarinhalte empfehlen wir diese Veröffentlichungen:



Resilienz
Zentrum



Resilienz
Zentrum

Unser Resilienz-Modell

Die aktuellen Anforderungen und Realitäten im Alltag von Führungskräften stellen viele Menschen auf eine harte Probe. Sie führen zunehmend an persönliche Grenzen und Machbarkeiten.

Die Gesundheit leidet, das Privatleben kommt zu kurz, genussvolle Momente werden selten, Phasen der Entspannung reichen oft nicht mehr aus für Selbstregulierung und innere Balance.

Mit Resilienz führen heißt ein starkes Selbst entwickeln und andere stark machen. Es heißt Sinn stiften in Zeiten von Krisen und Veränderungen und Gesundheit als hohes Gut schätzen und schützen.

Das Resilienz-Modell nach Gruhl/Körbächer zeigt Ihnen, wie Sie diese resiliente Haltung als Führungskraft entwickeln und stabilisieren.

Wollen Sie sich mit Ihrer Aufgabe identifizieren, ohne sich darin zu verlieren?
Wollen Sie lernen, Schwierigkeiten oder Rückschlägen mit Gelassenheit zu begegnen?

Dann sind Sie in dieser speziellen Weiterbildung genau richtig. Hier erfahren Sie, wie Sie

- in turbulenten Zeiten Uneindeutiges und Unfertiges aushalten
- Balance finden zwischen tun und (über)lassen
- Stress zugeben und regulieren können
- eine offene und effiziente Fehlerkultur etablieren und pflegen
- zu verantwortlichen Entscheidungen bereit und fähig sind ohne Perfektionsanspruch

Modul A

Resilientes Führungsverständnis

- Das Resilienz-Konzept nach Gruhl/Körbächer
- Entwicklung einer selbstverantwortlichen und kongruenten Führungshaltung
- Integriertes Gesundheitsverständnis und Balance in der Lebensführung

Optimismus und Zuversicht als Grundhaltung (vor)leben und fördern

- An sich selbst und die Mitarbeiter glauben

Akzeptanz und Selbstakzeptanz entwickeln

- Sich selbst und Mitarbeiter mit allen Anteilen annehmen lernen
- Situative Anforderungen erkennen, prüfen und integrieren

Lösungsorientierung ermöglichen

- Spielräume schaffen für innovative Ansätze
- Kreative Problemlösungsprozesse einleiten, anleiten und optimieren

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

Antoine de Saint-Exupéry



Modul B

Resilienz-Aspekte als Führungsinstrumente

Selbstregulierung und Stressbewältigung souverän steuern

- Einen effizienten Energiefluss gestalten
- (Selbst-)Disziplin und (Selbst-)Motivierung in Balance bringen
- In eine situativ angemessene Stressregulation und Burnoutprävention investieren

Selbstverantwortung als Kernkompetenz fördern

- Mut zu selbstverantwortlichem Handeln zeigen und machen
- Opferrollen erkennen und Ausstiege ermöglichen
- Offene, vertrauenswürdige und effiziente Fehlerkultur pflegen

Beziehungen und Netzwerke gestalten

- „Gleichwürdige“ Beziehungen kommunizieren
- Mitarbeiter- und Teamentwicklung initiieren
- Resilienz-Aspekte in Mitarbeitern und Teams aktivieren

Die Zukunft proaktiv gestalten

- Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement in der Führungskultur etablieren
- Langfristige Ziele und Zwecke transparent machen
- Einfluss auf die Gesamtorganisation wahrnehmen

Modul C

Zusammenspiel aller Resilienz-Aspekte

- Eigenes Resilienz-Profil ausbalancieren
- Resilienz im Team und Unternehmen fördern

Praxistransferleistung der Teilnehmer

- Präsentation eines individuellen Resilienz-Führungskonzeptes für den eigenen Tätigkeitsbereich
- Reflexion eines Fallbeispiels unter Beachtung der Resilienz-Aspekte

