

Resilienz: Die persönliche Widerstandskraft stärken – Strategien für Arbeit und Alltag

Resilienz ist die innere Stärke von Menschen zum Umgang mit Veränderungen und schwierigen Umständen. Mit stetig steigenden Belastungen in den Verwaltungen, wird es gerade für Führungskräfte immer schwieriger, allen Anforderungen gerecht zu werden, sich abzugrenzen und neue Kraft zu schöpfen. Im Team müssen oft Ängste abgebaut und Mitarbeitende neu motiviert werden. Mit den richtigen Resilienz-Strategien gelingt es, auch bei Rückschlägen gelassen den Kurs zu halten und komplexe Anforderungen persönlich und beruflich gut zu bewältigen. Das Seminar vermittelt Techniken der Resilienz für den Arbeitsalltag der Führungskraft.

Schwerpunkte

1. Was ist Resilienz? Zur Geschichte und Differenzierung des Begriffs
2. Wie schätze ich meine Resilienz – die eigene Widerstandskraft – ein? Mit Selbsttest
3. Was sind die 7 Resilienz-Schritte? Von Emotionssteuerung bis Zielorientierung
4. Wie gehe ich mit konstruktiven und destruktiven Denkmustern um?
5. Was sollte ich über Selbstführung wissen?
6. Wie entwickle ich Widerstandskraft, verhindere Burnout?
7. Welche Methoden der Widerstandskraft helfen mir Schritt für Schritt?
8. Was ist mein Resilienz-Baukasten für den Alltag?
9. Wie setze ich meine Vorhaben individuell und nachhaltig um?
10. Fragen aus der Praxis der Teilnehmer und Erfahrungsaustausch.

Preis

210.00 € zzgl. 19% MwSt.

Referent/-in

Mechthild Bülow, Beraterin für Politik und Wirtschaft, Mediatorin und Buchautorin, langjährige Führungserfahrung im Senat von Berlin und bei internationalen Unternehmen.

Seminarteilnehmende

Führungskräfte und ihre Vertreter

Ort und Datum

IHZ Internationales Handelszentrum, Friedrichstraße 95, 10117, Berlin

06-05-2025 (09:00 - 16:00 Uhr)