

Resilienz

Zunehmende Herausforderungen durch Widerstandskraft und innere Stärke erfolgreich meistern

Inhalt und Ziele

In Zeiten ständiger Veränderung, steigender Unsicherheit, zunehmender Widersprüchlichkeit und Komplexität werden Fehler, Turbulenzen und Krisen zur alltäglichen Spielanlage. Resiliente Menschen unterscheiden sich von anderen durch ihre Widerstandskraft und Flexibilität und schaffen es, selbst in Zeiten von Turbulenzen entschlossen und zuversichtlich zu handeln. Statt umzufallen und liegen zu bleiben, beherrschen sie die Kunst der »Stehaufmännchen«.

- Sie lernen Methoden und Techniken zur Steigerung Ihrer persönlichen Widerstandskraft.
- Sie erleben als Führungskraft Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz des eigenen Teams.
- Sie arbeiten am Umgang mit beruflichen Krisensituationen und an deren Bewältigung.
- Sie schärfen Ihren Blick auf Möglichkeiten und Handlungsspielräume anstatt auf Probleme.

Durch das Seminar steigern Sie Ihre Fähigkeit,

- besser mit Druck und Stress umzugehen,
- Ihre Gedanken, Gefühle und Ihr Verhalten konstruktiv zu steuern,
- Ihren eigenen Energiehaushalt zu managen,
- Handlungsspielräume zu erkennen, zu nutzen und auszubauen.

Lernmethode

Theorie-Input, Reflexion, Körperübungen, Praxisübungen zur Resilienz, Fallbeispiele

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihren persönlichen Energiehaushalt verbessern wollen

Trainer

- Herr MMag. Markus Starecek, MBA, federkraft Consulting Group

Zeit & Ort

<i>Dauer:</i>	2 Tage
<i>Seminarnummer:</i>	MS 555
<i>Termin:</i>	18.–19. September 2018
<i>Ort:</i>	Schloss Laudon

Organisation

<i>In Verantwortung von:</i>	Frau Dr. Ursula Eder
<i>Sekretariat:</i>	Frau Petra Ranzenbacher

Über den Trainer

MMag. Markus Starecek, MBA

federkraft Consulting Group, Geschäftsführer; Psychologe, Betriebswirt und systemischer Organisationsentwickler; Tätigkeit als Berater führender Organisationen in verschiedenen Industriebranchen sowie öffentlicher Institutionen; vormals Führungskraft in einem österreichischen Dienstleistungsunternehmen und Geschäftsführer der sevensix – Corporate Research and Consulting GmbH. Arbeitsschwerpunkte: Führungskräfte- und Teamcoaching, Change Management, Innovationscoaching

markus.starecek@federkraft.at