



## Resilienz für Chef und Team - Veränderungskompetenzen erkennen und stärken

Resiliente Menschen gehen Herausforderungen selbstbewusst an und nutzen sie als Anlass für ihr persönliches Wachstum. Solche Kompetenzen bei sich selbst zu analysieren und diese bei den Mitarbeitenden in den Vordergrund zu rücken, wird in Zeiten hoher Veränderungsdichte zum Erfolgsfaktor!

Veränderungskompetenz beschreibt die Fähigkeit und Bereitschaft des Einzelnen, sich an unterschiedliche Situationen und wechselnde Anforderungen anzupassen, initiativ vorzugehen und andere für Veränderungen zu begeistern. Resilienzförderung bedeutet die Stärkung der Veränderungskompetenz von Mitarbeitenden, Teams und gesamten Organisationen in einer Zeit, die von Ungewissheit und unvorhergesehenen Umbrüchen geprägt ist. Sie ist der Schlüssel dazu, ob Sie Veränderungen als lähmende Bedrohung oder als spannende Herausforderung ansehen. In diesem Training Sie, wie Sie selbst mit Belastungen und Rückschlägen umgehen können. Zudem geht es um die Frage, wie man als Führungskraft positiv Einfluss auf die Stabilität und Widerstandskraft der Mitarbeitenden nimmt.

### Inhalt

- Das Resilienzmodell: was wir aus der Forschung lernen können
- Stehaufmännchen: warum manche Menschen gestärkt aus Krisen hervorgehen
- Der Resilienz-Check: die persönlichen Widerstandskräfte entdecken und ausschöpfen
- Früherkennung von Warnsignalen und Ursachen von Überbelastung
- Resilienzfaktoren und Veränderungskompetenzen
- Resilienz-Übungen: praktische Ansätze für die eigene Resilienzförderung erarbeiten
- Führen mit Resilienz: psychische Widerstandskraft bei Mitarbeitern fördern
- Grundhaltung und Aspekte einer resilienten und gesunden Führung
- Mögliche Schritte zu einer resilienten Teamkultur
- Expertendialog, Fallbeispiele der TN, Raum für Fragen

### Zielsetzung / Nutzen

Die Teilnehmenden lernen, psychische Widerstandskräfte zu entdecken, zu fördern und effektiv einzusetzen. Dies führt zu größerer persönlicher Ausgeglichenheit und auch zu mehr Stabilität und Kraft für die Herausforderungen des Berufslebens. Die erlernten Strategien werden angewandt auf Führungssituationen, in denen es darum geht, Mitarbeitende beim Umgang mit Belastungen zu stärken.

### Zielgruppe

Filialeleiter, Führungskräfte, Führungsnachwuchskräfte und Teamleiter, die sich selbst und andere im Umgang mit Belastungen und Krisen stärken wollen, Personaler

**Trainer:**  
Anja  
Leuchtmann

**Dauer:**  
1,5 Tage

**Gruppe:**  
6-12 TN

**Setting:**  
Training /  
Workshop

**Methoden:**  
Trainerinput,  
Reflexionen,  
Selbsttests,  
Übungen,  
Expertendialog  
Handlungshilfen

**Investition:**  
gemäß  
individuellem  
Zuschnitt  
zzgl. USt.

**Seite 1**

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,  
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,  
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-  
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard

HRPlan | Anja Leuchtmann | 72735 Reutlingen

büro: 07121-3178701 | mobil: 0160-48 41 629  
web: www.hrplan.org | mail: anfrage@hrplan.org