



STARKE STRATEGIEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE - MIT RESILIENZ ZU INNERER STÄRKE

Réf. 4822 »

» ZIELGRUPPE

Diese Fortbildung richtet sich ausschließlich an Führungskräfte.

» VORAUSSETZUNGEN

Sie arbeiten in einer Führungsposition.

» WEITERBILDNERIN

Renée FABER
Resilienz-Coach und Resilienz-Trainerin, Systemischer Coach mit Schwerpunkt Teamcoaching und Führungskräfteentwicklung, Supervisorin, Stressmanagementtrainerin.

» TERMINE

19.10.2022 und 20.10.2022
09:00-17:00
14.12.2022
08:30-12:30

18 Fortbildungsstunden
Formation certifiée

» KOSTEN

500 €
(das Mittagessen ist im Preis inbegriffen)

» SPRACHE

Lëtzebuergesch

» ORT

Domaine du Château
Bettange-sur-Mess

En cours de demande
de validation pour les
professions de santé par le
Ministère de la Santé

„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

ZIELE

- Sie stärken Ihre eigene Resilienz für einen konstruktiven Umgang mit dem täglichen Druck.
- Sie entwickeln ein starkes Selbst und helfen dadurch Andere stark zu machen.
- Sie führen „resilient“, was heißt: Sinn stiften in Zeiten von Krisen und Veränderungen und Gesundheit als hohes Gut schätzen und schützen.

INHALTE

Als Basis des Trainings/Coachings dient das Resilienz-Modell und die sieben Faktoren nach Gruhl/Körbächer:

- Optimismus und Zuversicht als Grundhaltung leben: An die Möglichkeit eines positiven Ausgangs glauben.
- Akzeptanz und Selbstakzeptanz entwickeln: Das Unabänderliche annehmen.
- Lösungsorientierung ermöglichen: Die Energie auf mögliche Lösungen richten statt auf Probleme.
- (Selbst-)Verantwortung übernehmen: Mut zu selbstverantwortlichem Handeln zeigen und machen.
- Sich selbst regulieren: Die eigene Verfassung und die eigene (Re-)Aktion Kontext angemessen steuern.
- Beziehungen gestalten: Gleichwürdige Beziehungen pflegen, Unterstützung geben und von anderen annehmen.
- Zukunft (proaktiv) gestalten: Auf das Kommende vorbereiten.

METHODEN

- Kurzweilige, dialogorientierte Wissensvermittlung.
- Interaktive, praktische Übungen.
- Selbst - und Gruppenreflexion.
- Kollegiale Beratung.
- Arbeitshilfen für den Transfer in den Alltag.

AM ENDE DER WEITERBILDUNG WERDEN SIE:

Sie werden individuell und als Führungskraft:

- Auch bei ständigen Veränderungen schnell wieder die Kontrolle über die Situation gewinnen.
- Widrige Umstände und Rückschläge verkraften.
- Flexibel auf Herausforderungen reagieren und Lösungen finden.
- Ihre Stimmungen steuern und sich wieder in Balance bringen.
- Krisen überwinden und daraus persönliche Stärke gewinnen.