



**WISSEN  
MACHT  
ERFOLG**

# Resilienz

Widerstandsfähiger & gelassener  
im Business

## 🔔 Darum lohnt sich der Kurs

In turbulenten Zeiten helfen innere Schutzfaktoren dabei, handlungsfähig und kreativ zu bleiben. Entdecken Sie Ihre in den 8 geheimen Metakompetenzen des Resilienz-Zirkels und gehen Sie damit gelassener mit Veränderungen und Stress um.

## Das nehmen Sie mit

Zeiten des Wandels gut und bewusst zu gestalten fordert häufig, bisherige Gewohnheiten und Sicherheiten zu verlassen und sich auf völlig neue Anforderungen einzustellen. Eine bedeutende Kompetenz in solchen Phasen ist Resilienz: psychische Flexibilität, innere Widerstandskraft und die Fähigkeit, erfolgreich mit schwierigen Situationen umzugehen. Der Resilienzzirkel nach dem Bambus-Prinzip® bietet ein wissenschaftlich fundiertes und praxiserprobtes Methodenset von acht Kompetenzfeldern. Finden Sie heraus, welche dieser Kompetenzen Sie bereits erfolgreich einsetzen und bei welchen es noch Verbesserungspotenzial gibt. Stärken Sie diese ganz gezielt, um in Zukunft noch sicherer mit Krisen umgehen zu können.

## Ihr Programm im Überblick

- Resilienz & Resistenz – was ist der Unterschied?
- Logik der Gefühle im Wandel und in der Krise – wie kann ich die Krise nutzen und leichter meistern?
- 8 geheime Metakompetenzen
- Persönliche Stärken in den Kompetenzfeldern entdecken
- Das Erfolgs-Mindset in turbulenten, agilen Zeiten – Optimismus
- Akzeptanz und Realitätssinn – wie gehe ich mit nicht Veränderbarem um & wie grenze ich mich gekonnt ab?
- Lösungsorientierung & Kreativität – wie löse ich mich aus der Problemtrance & werde im Stress handlungsfähiger?
- Selbstregulation & Selbstfürsorge – wie kann ich mich selbst regulieren um schneller zu handeln?
- Arbeiten mit Ihren Praxisfällen

## Interessant für

- Unternehmer, Geschäftsführer
- Führungskräfte, Manager
- Team-, Gruppen- und Abteilungsleiter
- Projektleiter | Selbstständige
- Assistent\*innen & Sekretär\*innen aus allen Unternehmensbereichen
- Teamsekretär\*innen | Projektassistent\*innen

- Alle, die dem Stress die rote Karte zeigen wollen

## Referent\*in



**Mag. Pia Kasa**

Leadership Mentorin im Bereich Führungskräfte, Teams & Organisationen

## Termine & Optionen

DATUM	DAUER	ORT	FORMAT	PREIS
03.10.2024	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 640,-

## Beratung & Buchung



**ARS Bildungsberatung**

+43 1 713 80 24-71 [✉ bildungsmanagement@ars.at](mailto:bildungsmanagement@ars.at)