



**WISSEN
MACHT
ERFOLG**

Resilienz intensiv

Die Fähigkeit, Stress &
Veränderungen leichter zu
meistern

Das nehmen Sie mit

- Gehen Sie elastischer mit Druck, unvorhergesehenen Ereignissen und Rückschlägen um
- Lernen Sie andauernde und ungewisse Situationen für Ihre Führungstätigkeiten zu nutzen
- Kommen Sie trotz widriger Bedingungen besser u. schneller aus einer Krise und stehen Sie einmal öfter auf, als Sie hinfallen
- Holen Sie sich Tipps zur Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit inkl. praktischer Übungen
- Entdecken Sie, welche Schutzfaktoren bereits gut ausgeprägt sind und welche ausgebaut werden können
- Erstellen Sie Ihren eigenen persönlichen Handlungsplan

Ihr Programm im Überblick

- Resilienzbegriff nach dem Bambus-Prinzip®
- Phasenverlauf von Wandel bzw. Krisen – Logik der Gefühle – wie kann ich die Krise nutzen und leichter meistern?
- Überblick über die acht Meta Kompetenzfelder der Resilienz
- Sind Sie sich selbst bewusst? Selbstregulation & Selbstfürsorge
 - Innehalten und den eigenen Anspannungszustand wahrnehmen – Achtsamkeitspraxis
 - Basisübungen für turbulente Zeiten
- Haben Sie Mut? Selbstverantwortung, Beziehungen und Netzwerke
 - Integrität: Zu sich Ja sagen
 - Grenzen setzen: Nehmen Sie Ihre eigenen Grenzen wahr und auch ernst
- Kennen Sie Ihre aktuellen Handlungsspielräume? Akzeptanz, Verantwortung übernehmen
 - Rollenmodell
 - Das Machbare vom Nicht-Machbaren unterscheiden
- Wie Sie Resilienz bei Ihren Mitarbeitern stärken können
 - Liegt die Verantwortung allein beim Mitarbeiter?
 - Relevante Kriterien für Führungskräfte
- Improvisationsvermögen & Lernen: Spielerisch mit den Widrigkeiten des Lebens umgehen lernen
- Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit: Unvermeidliches annehmen und Überholtes loslassen
- Lösungsorientierung & Kreativität: Viele Optionen für möglich halten
- Optimismus & positives Selbst- und Weltbild
 - Optimismustraining
 - Schärfen der Wahrnehmung des Positiven
- Zukunftsorientierung & Visionen und Werte
 - Ihre eigene Zukunft gestalten
 - Persönliche Werte entdecken

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
28.11.2024-29.11.2024	2 Tage	Wien	Präsenz	€ 1.260,-

Beratung & Buchung



ARS Bildungsberatung

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