



**WISSEN  
MACHT  
ERFOLG**

# Resilienz für Führungskräfte

Widerstandskraft stärken

Kursinfo: **NEU**

Seminar-ID: 332419

Zertifizierungen: MDI

Ort: Wien

## 🔔 Darum lohnt sich der Kurs

Gerade Führungskräfte brauchen hohe Resilienz. Stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem, um auch in schwierigen und belastenden Situationen stark, widerstandsfähig und gelassen zu sein. Dazu nehmen Sie praktische Werkzeuge aus dem Intensiv-Seminar mit.

## Das nehmen Sie mit

In diesem eintägigen Workshop erlernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz als Führungskraft gezielt stärken können. Wir bieten Ihnen nicht nur die Theorie, sondern auch praktische Werkzeuge, um auch in schwierigsten Situationen gelassen und effektiv zu agieren.

### Gestärkte persönliche Resilienz:

- Bewältigen Sie Stress und Druck mit neuer Kraft.

### Gesteigerte emotionale Intelligenz:

- Erhöhen Sie Ihre Empathiefähigkeit und motivieren Sie Ihr Team effektiver.

### Sofort umsetzbare Führungswerkzeuge:

- Nehmen Sie praktische Techniken und Strategien für Ihren Führungsalltag mit.

## Ihr Programm im Überblick

### 1. Resilienz verstehen und anwenden:

Entdecken Sie, warum Resilienz für effektive Führung unerlässlich ist.

### 2. Selbstreflexion und -motivation:

Lernen Sie Methoden zur Selbstreflexion kennen und wie Sie dadurch Ihre emotionale Intelligenz stärken.

### 3. Effektive Stressbewältigung:

Erarbeiten Sie Strategien, um Stress nicht nur zu managen, sondern auch zur persönlichen Entwicklung zu nutzen.

### 4. Resilienz in der Praxis:

Anwendungsbeispiele für resilientes Handeln im Führungsalltag – von Kommunikation bis Konfliktlösung.

### 5. Aufbau resilienter Teams:

Erfahren Sie, wie Sie die Resilienz Ihres Teams fördern und eine starke, unterstützende Teamdynamik schaffen

## Interessant für

Führungskräfte aller Ebenen, die in herausfordernden Situationen ihre Führungskompetenzen stärken und ihre Resilienz ausbauen möchten

## Referent\*in



**Christina Sunder-Plassmann**

Expertin im Bereich Führungskräftetraining

## Termine & Optionen

| DATUM      | DAUER | ORT  | FORMAT  | PREIS   |
|------------|-------|------|---------|---------|
| 18.11.2025 | 1 Tag | Wien | Präsenz | € 790,- |

Preise exkl. MwSt.

## In Kooperation mit



## Beratung & Buchung



**Kathrin Brumm**

+43 1 713 80 24 60  bildungsmanagement@ars.at