

**WISSEN  
MACHT  
ERFOLG**

# Resilienz intensiv

Die Fähigkeit, Stress &  
Veränderungen leichter zu  
meistern

Sie haben Fragen?  +43 1 713 80 24-0  [office@ars.at](mailto:office@ars.at)  Schallautzerstraße 4, 1010 Wien

## Kursinfos

[Jetzt online buchen!](#)

Seminar-ID: 21294

Veranstaltungsformat: Seminar

---

## 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

Sie haben Fragen?  +43 1 713 80 24-0  [office@ars.at](mailto:office@ars.at)  Schallautzerstraße 4, 1010 Wien

---

- 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
15.05.2024-16.05.2024	2 Tage	Wien	Präsenz	€ 1.260,-
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)

Sie haben Fragen? [☎ +43 1 713 80 24-0](tel:+43171380240) [✉ office@ars.at](mailto:office@ars.at) [📍 Schallautzerstraße 4, 1010 Wien](https://www.ars.at)