

Stress und Burnout Prävention durch Resilienz in der Führung und Selbstführung

Der Begriff Resilienz wurde in den 70er Jahren geprägt. Resiliente Fähigkeiten sind bei der aktuell hohen Geschwindigkeit, in der sich Informationen und Innovationen drehen, gefragter denn je. Neben Weitblick und Intuition wird von Unternehmenslenker und Führenden gefordert, sich selbst und ihre Mitarbeiter entschlossen und zuversichtlich durch Veränderungsprozesse zu leiten.

In meinem Resilienz Format reflektieren Sie sich und Ihre Muster mit Stress umzugehen. Sie erfahren weshalb Sie bestimmten Situationen gestresst reagieren und lernen die Bewertung dieser Situation zu entwickeln.

Mein Resilienz Training ist einzigartig in Deutschland. Der ganzheitliche Ansatz, die Eigenverantwortlichkeit und die Nachhaltigkeit bringen Sie in Ihrer Entwicklung Schritt für Schritt voran. Mein Training basiert auf wissenschaftlichen Methoden, die Ihnen helfen, Verhaltensweisen, die Stress fördern, zu erkennen. Häufig finden sich in diesen Verhaltensweisen Blockaden wieder, die gelöst werden. Um Neues zu festigen, muss und darf trainiert werden. Mein Format bietet einen hohen praktischen Anteil, der die ersten Schritte der Umsetzung ermöglicht.

Ihr Nutzen

Resiliente Menschen...

- ... kennen ihre Muster und wissen wie sie Stressfaktoren minimieren und Stresssituationen handeln.
- ... sind in sich gefestigt. Sie stellen sich flexibel auf neue Lebens- und Arbeitsumstände ein. Diese psychische Widerstandskraft ist im beruflichen wie im privaten Kontext unser Schutz vor Krisen, Stress und Depressionen.
- ... erleben, wie jeder Mensch Stresssituationen und Schicksalsschläge. Durch ihre Lösungsorientierung finden sie schneller den Weg aus Krisensituationen heraus und wachsen an den gemachten Erfahrungen.
- ... agieren eigenverantwortlich und erkennen den eigenen Anteil an Konfliktsituationen. Sie schaffen es somit, Konfliktsituationen zu beheben und zu klären.
- ... akzeptieren Tatsachen, durch aufgelöste Widerstände. Krisen werden lösungsorientiert angegangen.
- ... strahlen über ihre Selbstwirksamkeit aus, dass sie ihre Ziele aus eigener Kraft und Kompetenz heraus erreichen.

- ... nutzen Synergien, indem sie sich ihres eigenen Netzwerks bewusst werden und miteinander, statt gegeneinander agieren.
- ... sind achtsam gegenüber den eigenen Ressourcen und den Ressourcen ihrer Umwelt.

Die Inhalte

- Under Pressure: Alles was stresst und Druck macht. Wir setzen uns intensiv mit dem Thema Stress auseinander und betrachten seine Wirkung in unserem Körper.
- Akzeptanz: Es ist wie es ist. Veränderung und Krisen annehmen, um an ihnen zu wachsen.
- Die Macht der Gedanken: das eigene Denken bewusst machen, um es im positiven Sinne zu beeinflussen.
- Selbstwirksamkeit: Unser inneres Team kennen lernen.
- Kohärenzgefühl: die Verstehbarkeit der eigenen Person und der Umwelt, das Gefühl von Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit weiterentwickeln.
- Verantwortung übernehmen: Was ist mein Anteil, wofür darf ich Verantwortung übernehmen?
- Netzwerkorientierung: Es darf auch leicht sein. Hilfe annehmen und Synergien nutzen.
- Zielorientierung: Wer sein Ziel nicht kennt, wird sich verlaufen. Fokussierung und Umsetzung.

Ein Training ist effektiv, wenn der Transfer in den Alltag gewährleistet ist. Regelmäßige Termine sind aus meiner Erfahrung heraus ein Garant für die Umsetzung und die Wirksamkeit der Trainingsmaßnahme in den Alltag hinein.

Termine:	12 Tage von 9:00 Uhr – 17:00 Uhr
Ort:	Individuell
Kosten:	11.800,00 € zzgl. Mwst. für 12 Tage (im Einzelcoaching oder in der Gruppe bis zu 6 Teilnehmern)
Anmeldung:	willkommen@hollmann-ulm.de oder mobil 01704773444