

# RESILIENZ Training für Führungskräfte



Wenn sich innere Stabilität  
mit Flexibilität verbindet



Trainer:

**Romy Schnaubelt**

Systemische Supervisorin,  
ResilienzCoach und Trainerin Certified  
Human Resource Managerin (DAM)

*„In diesem praxisorientierten Training  
bauen Sie die Kompetenzfelder  
systematisch aus, die Ihnen helfen,  
vielfältige und herausfordernde  
Situationen erfolgreich zu meistern.  
Ihre Resilienz als Basiskompetenz wird  
systematisch, individuell und nach-  
haltig ausgebaut. Damit Sie langfristig  
wirksam UND gesund bleiben!  
Ich freu mich auf Sie“*

## Resilienz als Führungsgrundlage

1

### Standortbestimmung

Wo stehen Sie, worauf können Sie bauen,  
was sind Ihre Herausforderungen?

2

### Systematischer Ausbau

...aller acht Kompetenzfelder für resilientes  
Handeln in Ihrem anspruchsvollen Führungsalltag.

3

### Praxistransfer

Individuell und praxisnah gestalteter Transfer  
in die Praxis für nachhaltigen Erfolg.

# Resilienz als Führungskompetenz

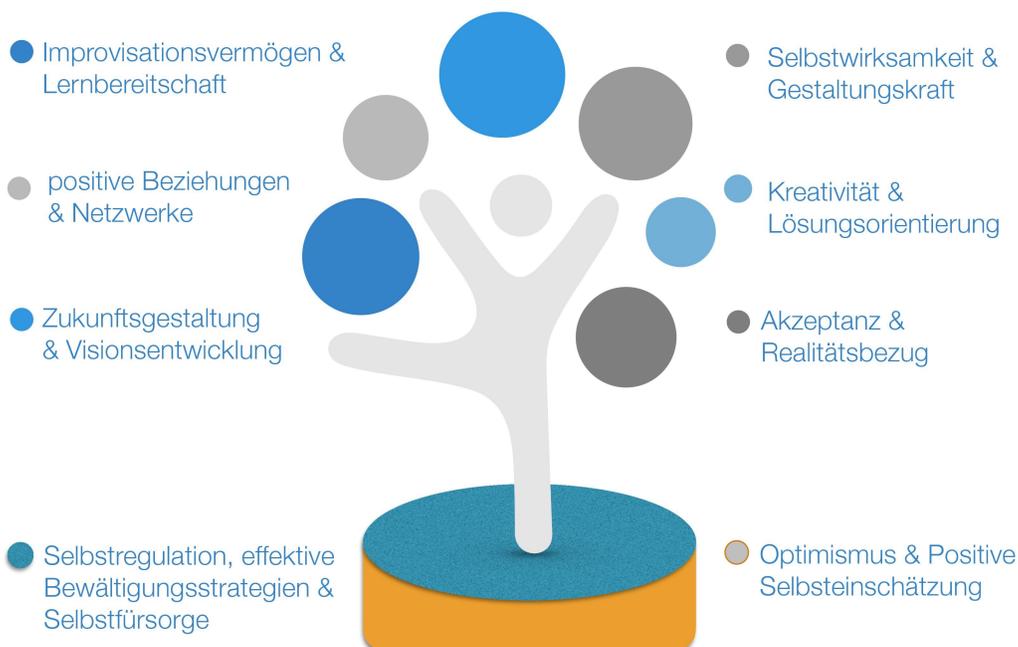
Der Begriff "Resilienz" leitet sich vom englischen Wort "resilience - Spannkraft, Elastizität" ab und ist seit vielen Jahren für die Forschung von hohem Interesse. **Resilienz** wird definiert als die Fähigkeit, mit belastenden Faktoren und konkreten Herausforderungen so umzugehen, dass man dabei langfristig gesund bleibt. **Resilienz als Kompetenz** läßt sich als ein Pool von Kompetenzen verstehen, die Menschen in die Lage versetzen, Herausforderungen angemessen und erfolgreich zu meistern und dabei gleichzeitig langfristig gesund zu bleiben. Im Kern lassen sich 8 Kernkompetenzen benennen, die resilientes Handeln ermöglichen:

- Improvisation & Lernbereitschaft
- Optimismus & ein positives Selbstbild
- Akzeptanz & Realitätsbezug
- Lösungsorientierung & Kreativität
- Selbstregulation, Stressbewältigung & Selbstfürsorge
- Selbstvertrauen & Gestaltungskraft
- Wertschätzende soziale Fähigkeiten & Kooperation
- aktive Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung

Sie könnten hin und wieder mehr von dem einen oder anderen in Ihrem Führungsalltag gebrauchen? Dann sind Sie hier richtig! Trainieren Sie systematisch und nachhaltig und erhalten Sie Ihre produktive

## Das Resilienz IMPULS Training

Impulstrainings ist ein besonderes Trainingsformat und die Antwort auf die berechtigte Forderung nach mehr Nachhaltigkeit, mehr Praxisanbindung und leichter Integration nützlicher Fortbildungen ins Tagesgeschäft. Sie trainieren gemeinsam mit KollegInnen in einer fortlaufenden Serie von 8 Kurz-Workshops mit je 3 h. Durch die Abstände zwischen den Impulsen haben Sie Gelegenheit, gelerntes Stück für Stück sofort und konkret im Tagesgeschäft umzusetzen und zu üben. Durch das gemeinsame Training mit KollegInnen wird gegenseitige Unterstützung und Verbindlichkeit leichter möglich. Reflexionsschleifen bei der nächsten Einheit erhöhen Ihren Kompetenzzuwachs und die Nachhaltigkeit zusätzlich. In den kurzweiligen und praxisnah gestalteten Einheiten bearbeiten Sie jeweils ein Kompetenzfeld durch einen kurzen theoretischen Input, viel praxisnahen Übungen, kollegialen Austausch und individuell abgestimmtem Praxistransfer bis zur nächsten Einheit.



## Kontakt & Service

Romy Schnaubelt  
Heidenauerstr.7  
83064 Raubling  
(0049) 08035 968921  
info@wege-zum-dialog.de  
www.Wege-zum-Diaolg.de

