FÜHRUNGSKRÄFTE

Resilienztraining für Führungskräfte

Stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft

Manche Menschen können es einfach: Sie bewältigen diverse Herausforderungen erfolgreich – und das scheinbar spielend! Weder wirken sie erschöpft, noch scheinen sie Schaden zu nehmen. Ganz im Gegenteil, es wirkt gar so, als könnten sie sogar unter Widrigkeiten, wie Termindruck, Konflikten und Niederlagen noch wachsen. Eine Erklärung für diese besondere Widerstandsfähigkeit liefert das Konzept der Resilienz.

Resilienz ist in aller Munde. Doch was verbirgt sich hinter diesem Konstrukt? **Lernen Sie in diesem Seminar das Konstrukt der Resilienz fundiert kennen**, erfahren und erleben Sie, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken und gezielt trainieren.

Nächste Durchführungen

Mittwoch, 9. Dezember 2026 in Zürich
Mittwoch, 17. März 2027 in Zürich
Mittwoch, 29. September 2027 in Zürich
Donnerstag, 2. Dezember 2027 in Zürich

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie lernen Ihre Ressourcentankstellen kennen.
- Sie wissen, wie Sie Herausforderungen besser meistern können.
- Sie stärken Ihre persönliche Widerstandskraft gezielt und nachhaltig.
- Sie entwickeln Resilienz im Umgang mit sich selber und schaffen damit eine Basis, um die Resilienz auch bei Ihren Mitarbeitenden fördern zu können.
- Sie lernen konkrete Instrumente zur Resilienzförderung kennen.

Inhalte des Seminars

- **Was ist Resilienz?**
  - Kurze Geschichte des Begriffs und das Resilienz-Modell

- **Die persönliche Resilienz trainieren**
  - Basierend auf einer unterstützenden Grundhaltung die eigene Resilienz trainieren:
    - A) Kennenlernen und anwenden des Ressourcenrades
    - B) Arbeit mit Charkterstärken und Fragetechniken
    - C) Erarbeitung eines persönlichen und wirksamen Haltungszieles für den beruflichen und/oder privaten Alltag
    - D) Integration und Transfer der Erkenntnisse in den beruflichen und/oder privaten Alltag

Details

Bestätigung/Zertifikat
Teilnahmebestätigung

Typ
WEKA-Seminar **1 Tag**, 09.00-16.30 Uhr (Welcome-Kaffee ab 8:30 Uhr)

Veranstalter
WEKA Business Media AG

Inbegriffen
Digitale Dokumentation, Mittagessen, Pausenverpflegung

Zielgruppe
Architekten / Ingenieure, Finanzleiter, Führungspersonen in der öffentlichen Verwaltung, Geschäftsführer, HR-Manager, Juristen, Marketingfachleute, Mitarbeitende in Personalabteilungen, Personalleiter, Personen mit Führungsaufgaben, Treuhänder, Unternehmer, Verwaltungsräte

Referent/innen
Andrea Szekeres-Haldimann

Veranstaltungsort
Zentrum für Weiterbildung, Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich (Lageplan/Routenplaner)

Preis
CHF 940.00

Methode

Best Practice Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Analyse von Praxisfällen und Übungen dazu, Rollenspiele für die konstruktive Bewältigung schwieriger Situationen, wenn notwendig kurze Theorieinputs, Erfahrungsberichte und Live-Coaching.

Wichtiger Hinweis

Zur Vorbereitung auf das Seminar bitten wir Sie, einen Fragebogen zur Erfassung von persönlichen Charakterstärken auszufüllen. Sie finden diesen unter dem folgenden Link: www.charakterstaerken.org.

Einloggen unter „Bereich für Erwachsene (Alter ab 18 Jahren)“, Fragebogen Values in Action auswählen. Das Ausfüllen des Fragebogens dauert ca. 30 Minuten. Eine Auswertung können Sie nach dem Ausfüllen gleich ausdrucken; bitte bringen Sie die Auswertung ausgedruckt als Arbeitsgrundlage mit zum Seminar.

Zielgruppe

Führungskräfte, die ihre Widerstandskraft stärken und ihre Grenzen ausloten wollen, um zukünftig ihr Potenzial besser auszuschöpfen.

Das ist im Seminarpreis inbegriffen

Der Seminarpreis versteht sich inklusive Mittagessen, Getränke, Pausenverpflegung, Seminarunterlagen und Zertifikat.

Anmeldung

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf:https://www.seminar-portal.ch/resilienztraining-fur-fuhrungskrafte.html