

# RESILIENZTRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

## HERAUSFORDERUNGEN AKTIV MEISTERN



### Resilienz - Ihre innere Stärke

Resilienz ist die Fähigkeit, Herausforderungen aktiv zu meistern und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Resiliente Menschen besitzen eine hohe innere Widerstandskraft und Beweglichkeit. Sie verfügen über ein realistisches Bild von sich und ihren Fähigkeiten. Weder warten sie auf Glück oder Zufall, noch begeben sie sich in eine Opferrolle. Sie können die Potenziale einer Situation einschätzen und ergreifen Möglichkeiten, wenn sie sich bieten. Auch unter starkem Stress können sie sich mental und emotional steuern. So behalten sie Überblick, bleiben entscheidungsstark und handlungsfähig.

### Individuelles und betriebliches Gesundheitsmanagement

Genauso wie wir unseren Körper fit halten, um belastungsfähig und gesund zu bleiben, können wir unsere innere Widerstandskraft, Elastizität und Anpassungsfähigkeit trainieren. So bleiben wir auch unter hohen beruflichen Belastungen wirksam und gesund. Unternehmen, die resilienzfördernde Maßnahmen einsetzen, berichten von mehr Elastizität in der Unternehmensführung, einer steigenden Mitarbeitermotivation und einem Rückgang der Krankmeldungen.

### Doppelter Gewinn: Persönliche und organisationale Resilienz

Wir legen besonderen Wert darauf, in diesem Training sowohl die persönliche als auch die organisationale Resilienz zu trainieren.

**Persönliche Resilienz:** Wir zeigen Ihnen Strategien und Methoden, mit denen Sie Ihre innere Widerstandskraft aufbauen. In einem individuellen Resilienzcheck ermitteln Sie Ihre Ressourcen und Schwachstellen. Sie entwickeln einen Trainingsplan und lernen praktische Methoden kennen, die Sie im Alltag sofort gezielt einsetzen. Gleichzeitig entwickeln Sie Strategien und Handlungsoptionen mit denen Sie die Motivation und die Arbeitsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden unterstützen und fördern können.

**Organisationale Resilienz:** Ob ein Team in einer Krise chaotisch reagiert oder diese kraftvoll bewältigen wird, hängt davon ab, welche Strukturen, Strategien und Kompetenzen das Team für den Umgang mit Krisen aufgebaut hat. Wir zeigen Ihnen, auf welche Steuerungskompetenzen es dabei ankommt und wie Sie diese in einem Team oder in einer ganzen Organisation aufbauen können.

Krisen, die Ihr Team treffen, werden zu einer Gelegenheit daran zu wachsen, statt einzubrechen.

### Zertifikat der IHK-Hannover

Nach erfolgreichem Abschluss des Trainings erhalten Sie ein Zertifikat der Progressio Consulting GmbH und der IHK-Hannover.

### Resilienztraining - Auf einen Blick

In vier Einheiten von jeweils zwei Tagen erstreckt sich das Resilienztraining über sechs Monate.

Zertifikat der Progressio Consulting GmbH und der IHK-Hannover.

Praxisorientierte Methoden und Strategien für den Aufbau von persönlicher und organisationaler Resilienz aus den Bereichen Coaching, Organisationsentwicklung, Psychologie und Salutogenese.



investing in people  
investing people

**Sie möchten weitere Informationen zu dem Resilienztraining erhalten? Wir freuen uns über Ihre Nachricht.**

Progressio Consulting GmbH  
Frau Andrea Schneider  
Email: [office@progressio-consulting.de](mailto:office@progressio-consulting.de)  
Tel.: +49 511 5332278