

TITEL**Souveräne Selbstführung als Krisenkompetenz – Resilienz leben, statt nur zu überleben****ZIELGRUPPE:**

Fach- und Führungskräfte

ZIELE DES WORKSHOPS:

- Verständnis für den Zusammenhang von Selbstführung und Resilienz
- Erkennen eigener Ressourcen und Denk-/Verhaltensmuster in Krisen
- Stärkung eigener Selbstwirksamkeit durch Reflexion und praktische Übung
- Entwicklung individueller Strategien zur souveränen Selbstführung in belastenden Situationen

DAUER:

3 Stunden

INHALT:

- Theorie-Input – Selbstführung & Resilienz
- Praktische Übung Selbstführung Fokus auf Wahrnehmung und Bewusstheit
- Praktische Übung Resilienz in Aktion
- Selbstführung stärken / konkrete Tools und Techniken
- Abschluss & Transfer

METHODE:

- Theoretischer Input und Visualisierung
- Blitzlicht-Runde
- Reflexion
- Einzelarbeit und Austausch im Plenum
- Praktische Anleitung

NUTZEN / IHR GEWINN:

Kenntnisse zur praktischen Bedeutung von Resilienz im Kontext der eigenen Tätigkeit.