

**Reflexions- Workshop für  
Führungskräfte  
„Das Geheimnis starker  
Menschen“  
Resilienz und Widerstandskraft im  
Beruf“**



Annelen Schulze Höing  
Organisationsberaterin

Steigende Belastungen und ständige Veränderungen lösen bei vielen Menschen das Gefühl aus, nur noch zu reagieren statt zu agieren. Sie beschleicht manchmal das Gefühl gelebt zu werden, statt zu leben. Völlig überlastet laufen sie Gefahr auszubrennen.

Ausgebrannt, total erschöpft, depressiv und mit den Nerven am Ende: Burnout.

Aber wie schaffen es andere in ähnlichen Situationen und gleichen Bedingungen unbeschadet zu bleiben oder sogar noch gestärkt daraus hervorzugehen? Der Schlüssel für diese Fähigkeit heißt Resilienz, die Widerstandskraft der „Stehaufmännchen“.

In diesem Seminar lernen Sie, wie es gelingen kann, diese Widerstandsfähigkeit nachhaltig aufzubauen. Durch die Persönlichkeitsanalyse zu Beginn wird schnell deutlich, wie Sie die Seminar- und Trainingsinhalte für sich im eigenen Berufsalltag einsetzen können.

Burnoutprävention für den Arbeitgeber heißt vor allem, den Fokus auf die eigenen Führungskräfte zu legen.

Führungskräfte haben eine Schlüsselfunktion: sie arbeiten nah am Mitarbeiter, steuern Prozesse und beeinflussen mit ihrem Führungsstil das Arbeitsklima und die Unternehmenskultur.

Sie tragen die Verantwortung, Arbeitsbedingungen im Rahmen ihrer Kompetenzen so zu gestalten, dass die Belastungen am Arbeitsplatz für ihre Mitarbeiter und für sie selbst erträglich bleiben.

Wie das gelingen kann, wird in diesem Führungskräftetraining vermittelt. Durch die Kombination von Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch und Persönlichkeitsanalyse wird der Transfer des Erlernten für die Zeit nach dem Kurs unterstützt.

**Zielgruppe:** Führungskräfte aus dem mittleren Management: Teamleiter/innen, Gruppenleiter/innen, Projektleiter/innen und solche Berufstätige, die eine Führungsfunktion anstreben

**Teilnehmer:** Max. 16 Teilnehmer/innen

Dieses Seminar, kann auch in abgewandelter Form als Mitarbeiterseminar durchgeführt werden.