



Zukunfts-Resilienz für Führungskräfte

Krisen gelassen meistern

ZIELE & NUTZEN

Als Führungskraft stehen Sie ganz besonders unter Druck. Sie befinden sich in einer Sandwich-Position. Da sind die Erwartungen aus der Organisation und vom Management und zugleich heißt es, den Bedürfnissen und Wünschen der Mitarbeitenden gerecht zu werden. Dann sind da auch noch die Kollegen und Stakeholder bzw. Kunden. Dem eigenen Qualitätsanspruch gerecht zu werden, ist da schwer. Wer Entscheidungen trifft, läuft Gefahr, auch Fehler zu machen. Zudem sind derzeit Krisen von und in Unternehmen an der Tagesordnung. Wie können Sie nach großen und auch kleinen Krisen die Krone richten und gut weitergehen? Wie schaffen Sie es, mit Widerstandskraft die Hürden zu nehmen und mit Leichtigkeit lösungsorientiert nach vorne zu schauen?

Aus dem Training nehmen Sie mit, wie Sie in Krisen handlungsfähig bleiben, auf sich achten und Ihr Gedankenkarussell zu einem Engelskreis werden lassen. Sie üben Methoden der Selbstregulation und stärken Ihre Ressourcen für heiße Phasen.

METHODEN

Impulse durch die Expertin, gemeinsame Erarbeitung, Diskussion, praktische Übungen, persönliche Reflexionen, Fragebögen, Gruppen- und Partnergespräche, Transfer

IHRE EXPERTIN



Alena Germann, Expertin für Resilienz, Teamentwicklung, Vertrieb & Motivation
→ Nähere Informationen zu unseren Experten finden Sie auf unserer Webseite unter dem Menüpunkt „[Über uns](#)“.



INHALTE

- Die 7 Säulen der Resilienz – So entwickeln Sie mehr Widerstandskraft
- Denkmuster wie Perfektionismus, Emotionen und Motivatoren reflektieren und verstehen
- Verantwortung übernehmen und Selbstwirksamkeit erlangen: Vom Spielball zur Spielmacher*in
- Selbstdührung: Wie grenze ich mich ab?
- Den Autopiloten stoppen – Navigation durch Achtsamkeit
- Wo und wie Sie Dampf ablassen können – Auch Ärger braucht einen Platz
- Die eigene Zuversicht stärken – Rein in die Aufwärtsspirale
- Ressourcen stärken und bewahren – Produktiv und konzentriert durch den Tag
- Selbstregulation und Entspannung in den Alltag einbauen, damit sie in Krisen und heißen Phasen wirksam sind

TERMIN:

DATUM:	15.-16. April 2026
ORT:	PARLA Heidelberg
DAUER:	2 Tage, jeweils 9-17 Uhr
TN-ZAHL:	max. 8 Teilnehmende
INVESTITION:	1.190 EUR zzgl. MwSt.
ZIELGRUPPE:	Führungskräfte

Anmelden