Resilienz für Leitungspersonen – Klar, stark, lösungsorientiert im Betreuungsalltag

Die Kunst Widerstandskraft zu leben und zu fördern
Resilienz ist eine Kompetenz, mit der wir unser Leben und den Blick darauf entscheidend beeinflussen können. Entweder sind wir resilient und wie ein Fels in der Brandung, der allen Stürmen Widerstand leistet oder wir sind gefangen wie ein Hamster im Rad.
In diesem Kurs erkennen Sie, wie Sie die unvermeidlichen Stürme des Lebens mit Gelassenheit, Ruhe und Achtsamkeit meistern und daran wachsen können.
Mit dieser Erkenntnis wenden wir uns gemeinsam unserem Gegenüber im Arbeitsalltag zu: Teamkolleg/innen, Mitarbeiter/innen und Eltern. Sie erarbeiten Möglichkeiten, Ihr erworbenes Wissen über Resilienz konkret in den Arbeitsalltag als Leitung einzuführen und zu fördern.

Ziele

- Sie stärken Ihre persönlichen Kompetenzen und Ressourcen wie psychische Widerstandskraft, Gelassenheit, innere Ruhe, innere Stärke und Achtsamkeit
- Sie erlernen einen besserer Umgang mit Stress, Druck und Belastung sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben
- Sie reflektieren sich selbst als Führungskraft, lernen sich abzugrenzen und wieder aufzutanken
- Sie stärken sich in Ihrer Vorbildfunktion als resiliente Leitungsperson und erarbeiten konkrete Schritte zur Resilienz-Förderung in Ihrem Team

Schwerpunkte

- Standortbestimmung der eigenen Resilienz
- Achtsamer Umgang mit Ressourcen und Auftanken
- Take Care, Take Control, Take Courage: Erarbeitung konkreter Handlungen zur Steigerung der eigenen Resilienz und der Resilienz von Mitarbeitern
- Charakteristika von resilienten Führungskräften: Grundlagen und Praxis
- Widerstandsfähig wie der Bambus: was Teams und Organisationen stark macht

Eckdaten

Lernzeit

2 Kurstage à 8 Lektionen
(100% Präsenzpflicht)

Kursausweis

bke Kursbestätigung