

## RESILIENZ-RESSOURCEN ERKENNEN UND STÄRKEN

In der heutigen BANI-Welt (brittle, anxious, nonlinear, incomprehensible = fragil, unvorhersehbar, nichtlinear, unverständlich) stehen Führungskräfte und Mitarbeitende vor immer neuen Herausforderungen. Die Krankheitstage in Unternehmen steigen stark an, und immer wieder stellt sich die Frage: Wie können Sie Ihre mentale Gesundheit stärken und in schwierigen Zeiten belastbar bleiben?

Im zweitägigen Resilienz-Training „*Resilienz-Ressourcen erkennen und stärken*“ sowie einem *Online-Follow-up-Tag* erfahren und erarbeiten Sie Ihre persönlichen Ressourcen, die Sie benötigen, um sich zu festigen und gestärkt durch Krisen zu gehen. Das Training wird durch viele interaktive Inhalte gestaltet, die individuell auf die Themen der Teilnehmenden abgestimmt sind und so einen maßgeschneiderten Workshop ermöglichen.

Durch den Follow-up-Termin entsteht eine Übungszeit, um die erlernten Inhalte zu vertiefen und anzuwenden sowie entstandene Fragen und Hürden zu bearbeiten.

### Themen & Entwicklungsziele

#### Präsenztag 1

- Bedeutung von Resilienz
- Abgrenzung zum Stressmanagement
- Stressentstehung und körperliche Symptome
- Resilienz-Modell
- Lebenszufriedenheit, Zukunfts- und Zielorientierung
- Lösungsorientierung als Unterstützung der Resilienz
- Akzeptanz

#### Präsenztag 2

- Verantwortung und Selbstfürsorge
- Rollen und die Opferrolle
- Optimismus und positive Psychologie
- Netzwerke als „doppelter Boden“
- Next Steps zum Follow-up-Termin

### Intensives Blended Learning Training

Die im Training erarbeiteten Themen dürfen im Nachgang mit Leben gefüllt und ausprobiert werden. So haben Sie die Möglichkeit, individuelle Lösungen zu vertiefen und persönliche offene Fragen, die im Training entstanden sind, noch einmal zu reflektieren. Manche Themen benötigen Zeit, um durch Reflexion eine Antwort zu finden. Die Resilienz-Ressourcen können durch Übung und Routinen gestärkt und nachhaltig integriert werden.

### Professionelle Trainingsvorbereitung

Um die aktive Trainingszeit effektiv zu nutzen, erhalten Sie vier Wochen vor Trainingsstart spezielle Unterlagen zur Trainingsvorbereitung. Anhand gezielter Fragen zu Ihrer Ist-Situation sowie Ihren persönlichen Zielen und Erwartungen können Sie sich optimal auf das Training vorbereiten.

### Zielgruppe

Das Resilienz-Training richtet sich an angehende und erfahrene Führungskräfte sowie an alle Personen, die ihre Selbstwirksamkeit ausbauen möchten, um trotz belastender Umstände stabil zu bleiben und gestärkt daraus hervorzugehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch ist die Bereitschaft wichtig, an persönlichen Themen zu arbeiten und sich weiterzuentwickeln.

Gruppenzielgröße: 6- 10 Teilnehmer\*innen.

### Ihre Investition

2 Präsenztage plus 1 Follow up Tag (Live Online)

1.800,- Euro netto

### Termine und Orte

<b><u>Frankfurt:</u></b>	Tagungshotel wird noch bekannt gegeben	
Tag 1:	10.06.2025	09:00 – 17:00 Uhr
Tag 2:	11.06.2025	09:00 – 17:00 Uhr
Tag 3 Follow-up:	07.07.2025	09:00 – 17:00 Uhr (Live Online via Zoom)
<b><u>Köln:</u></b>	Tagungshotel wird noch bekannt gegeben	
Tag 1:	14.10.2025	09:00 – 17:00 Uhr
Tag 2:	15.10.2025	09:00 – 17:00 Uhr
Tag 3 Follow-up:	10.11.2025	09:00 – 17:00 Uhr (Live Online via Zoom)

### Anmeldung

**PROAKTIV Akademie:** Bachemstr. 4-6 / 50676 Köln

Tel.: + 49 (0)221 48538-38 / [www.proaktiv-management.de](http://www.proaktiv-management.de) / [anfrage@proaktiv-management.de](mailto:anfrage@proaktiv-management.de)