



Seminar für Führungskräfte

„Resilienz“

Unter Resilienz versteht man grundsätzlich die Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit von Menschen. Diese Fähigkeit, mit Anforderungen konstruktiv umzugehen, den eigenen Energiehaushalt zu managen kann man trainieren.

Durch das Seminar erhalten Sie Anregungen, wie Sie

- Ihren eigenen Energiehaushalt besser managen,
- Handlungsspielräume erkennen, nutzen und ausbauen
- Sich selbst und anderen Impulse zur Wiedererlangung von Balance geben.

Trainerin: Dipl.-Phys. Susanne Pöchacker

Montag, 27. April 9.00 – 17.00

Dienstag, 28. April 8.30 – 16.00

Bildungshaus St. Virgil, Ernst Grein Str. 14, 5020 Salzburg

Anmeldung bis 8. April.: stadtgesund@stadt-salzburg.at oder 0662/8072/2022

Fit durch Resilienz





Gerade Führungskräfte sind gefordert sowohl sich selbst als auch die MitarbeiterInnen dabei zu unterstützen, in Balance zu bleiben. Gesunde Selbstführung und Stärkung der eigenen Resilienz ist daher ein wesentlicher Beitrag zur gesunden Organisation.

Die TeilnehmerInnen

- reflektieren ihre Rolle, bisherigen Erfahrungen und Ressourcen
- erarbeiten Einsatzmöglichkeiten dieser Ressourcen im beruflichen Alltag
- probieren konkrete Methoden zur Stärkung der Widerstandskraft aus
- arbeiten am Umgang mit beruflichen Krisensituationen und deren Bewältigung
- erwerben die Fähigkeit, Handlungsspielräume zu erweitern
- lernen Möglichkeiten einer Führungskraft zur Stärkung der Resilienz des eigenen Teams kennen

Trainerin: Dipl.-Phys. Susanne Pöchacker
Unternehmensberaterin, systemische Coach,
Trainerin, Moderatorin, Künstlerin
www.susannepoechacker.at



Fit durch Resilienz

