



Seminar für VertreterInnen von 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

Dienstag, 27. Oktober 2015: 9.00 – 17.00 bis

Mittwoch, 28. Oktober 2015: 8.30 – 16.00

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

Anmeldung bis 8.Oktober.: [stadtgesund@stadt-salzburg.at](mailto:stadtgesund@stadt-salzburg.at) oder 0662/8072/2022

# Gesund durch Resilienz





Die stellvertretende Leitung – ihre Aufgaben und Rollen – ist anspruchsvoll. Das Verständnis von „ChefIn auf Zeit“ ist vielfältig und widersprüchlich. Gerade Vertreterinnen und Vertreter von Führungskräften sind gefordert sowohl sich selbst als auch die MitarbeiterInnen dabei zu unterstützen, in Balance zu bleiben. Gesunde Selbst-Führung 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 Situationen und deren Bewältigung
- erwerben die Fähigkeit, Handlungsspielräume zu erweitern

Trainerin: Dipl.-Phys. Susanne Pöchacker  
Unternehmensberaterin, systemische Coach,  
Trainerin, Moderatorin, Künstlerin  
[www.susannepoechacker.at](http://www.susannepoechacker.at)



# Gesund durch Resilienz

