

# 0141 Resilienz für Führungskräfte

Die heutige Zeit ist geprägt von Schnellebigkeit, Mehrfachbelastung und raschen, teils unplanbaren Veränderungen. Vor allem Menschen in Führungspositionen wandern einen schmalen Grat zwischen unterschiedlichen Interessen und Anforderungen, welche sie vertreten und erfüllen sollen.

Bemerkenswert ist, dass diese Herausforderungen einige leichter zu meistern scheinen als andere, und sich im Endeffekt weniger gestresst, abgeschlagen und energielos fühlen. In diesem Zusammenhang spricht man von Resilienz. Welche Faktoren sind es, die uns innerlich widerstandsfähig, gelassen und stabil Herausforderungen meistern lassen? Was können die einen, was die anderen nicht können?

## Die Zielgruppe:

- Führungskräfte
- Geschäftsführer:innen
- Unternehmer:innen
- Manager:innen
- Projektleiter:innen

## Die Trainingsinhalte:

### Der tägliche Stress:

- Mein persönlicher Umgang- Selbsttest: wie gestresst bin ich?
- Welchen Rollen muss ich in meinem Leben gerecht werden?
- Eigene Grenzen wahrnehmen
- Work-Life -Balance, aber wie?

### Was bedeutet Resilienz?

- Warum sind einige innerlich widerstandsfähiger als andere?
- Innere Haltung: wer sind meine inneren Antreiber?
- Was sind die Säulen der Resilienz? Worin liegen meine Stärken, bzw. was tue ich bereits?
- Woran kann ich noch arbeiten, um innerlich gelassener zu werden?
- Was trägt meine Persönlichkeit dazu bei?

### Achtsamkeitstraining:

- Anleitung zum Abschalten
- Atmung und Meditation

## Die Trainingsziele:

Ziel des Seminars ist es, Ihnen Werkzeuge zu vermitteln, wie Sie trotz Widrigkeiten wie hohem Arbeitspensum, Komplexität und Informationsflut souverän, gelassen und kraftvoll bleiben können.

## Die Trainingsmethoden:

- Selbstreflexion, Einzelanalysen



Kursbuchung und weitere Details unter **0141** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 0141 Resilienz für Führungskräfte

- Coaching
- Erfahrungsaustausch paarweise, in Gruppen
- Diskussion

**Die Trainerin:**

Dr. Petra Endl-Pichler



Kursbuchung und weitere Details unter **0141** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)