



Management / Führung & Gesundheit

Resilienz und persönliches Stressmanagement – FK Basis



Erfahre im vertraulichen Kolleg*innen-Kreis wie du Stress besser bewältigst und die Leistungsfähigkeit (persönlich & im Team) langfristig sicherst. Entwickle darüber hinaus deine individuelle „Resilienzlandkarte“.

Das erlebst Du in diesem Workshop/ Seminar für Leiter bzw. Führungskräfte:

Unser zweitägiges Training stellt die Themen Selbstkenntnis, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Stressoren in den Mittelpunkt. Denn Führungskräfte sind Vorbilder, Multiplikatoren und Rahmensetzer. Je besser es Dir gelingt o.g. Themen zu bewältigen, umso mehr wird damit auch das Team unterstützt. Entsprechend steht der Aufbau der persönlichen Resilienzlandkarte im Fokus des gemeinsamen Workshops.

- **Stress Trias** – Auslösereize und Stressverstärker
- **Energiefresser** – Energiequellen und -räuber
- „Psychologische Sicherheit“ und das **S.A.F.E.T.Y Model** – Was braucht es für Top-Performance in Teams?
- **Stress & Hirn** – Stressreaktionen und Wirkweise von Stress, relevante Hirnareale und neurowissenschaftliche Erkenntnisse
- **Resilienzlandkarte** – zentrale, individuelle Aspekte für einen gesünderen Umgang mit Stress

Besonders empfohlen für:

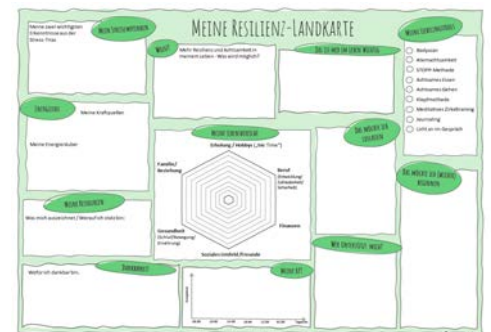
Der Workshop wendet sich an Führungskräfte verschiedener Ebenen, die für sich und ihr Team an den folgenden Themen arbeiten möchten: Resilienz, Gesundheit und förderlicher Umgang mit Stress. Insbesondere durch den vertrauensvollen Austausch in der Gruppe, werden bewährte Lösungsansätze erarbeitet bzw. geteilt (Best Practice) und Interventionsmöglichkeiten erprobt.

Ausgewählte Quellen/ Hintergründe

- **Gesundheit in der Arbeitswelt 4.0 (AOK)**
<https://www.aok.de/fk/niedersachsen/gida/epaper/gida-4-0-abschlussbericht.pdf>
- **Aktuelle Herausforderungen im Bereich Resilienz** (Video) <https://youtu.be/FyvRhT7IQ-o>
- **Veränderte psychische Gesundheit durch Covid19**
https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/8995/JoHM_S7_2021_Psychische_Gesundheit_Erwachsene_COVID-19.pdf?sequence=4

Mehrwerte:

- Wissenschaftlich fundierter Resilienz Pre- und Post-Test
- Stressoren (Stress-Trias) frühzeitig erkennen und bearbeiten
- Auswirkungen von Stress/ Beanspruchung besser verstehen und vorbeugen
- Reflexion der persönlichen Auswirkungen von Stress
- Stärkung der persönlichen Ressourcen
- Persönliche Resilienzlandkarte inkl. Standortbestimmung und Übungen
- Gezielter Austausch und spezifische Übungen zum Transfer ins Team
- Impulse zum Thema „Eckpunkte gesunder Führung“



Kontaktieren Sie uns gerne:
Frieder.ittner@level4learning.com
Tel.: +49 151/ 40518340
www.b-hero.de

Authentisch
Mutig
Klar

Agenda:**Tag 1****Standortbestimmung und theoretische Grundlagen**

- Definition von Stress, Resilienz, Achtsamkeit
- Unterscheidung EU- und DIS-Stress; Wirkung
- Neurowissenschaftliche Grundlagen
- Energiespender und Energie-Räuber
- Die persönliche Resilienzlandkarte
- Stress-Trias nach Kaluza
- Wie entsteht Sicherheit? (S.A.F.E.T.Y Ansatz)
- Praktische Übungen zum Umgang mit Stress
- Stress und Achtsamkeit
- Biological Primetime (Energielevel im Tagesverlauf)
- Resilienz Test 2
- Die Führungskraft als Rahmensetzer
- Schlaglicht: Herausforderungen in der hybriden Arbeit

Tag 2**Persönliche Muster & Prägungen erkennen und nutzen**

- Arbeit mit Methoden wie BodyScan oder Meditation
- Meine Lebenslinie – individuelle Muster, Glaubenssätze und Stressverstärker/ Stressverminderer
- Future Pace – Maßnahmenplan
- Ressourcen-Dusche; persönliche Stärken annehmen
- Circle of Influence

Online Follow Up (0,5 Tage), ca. 4 Wochen nach WS

- Fertigstellung der persönlichen Resilienzlandkarte
- Monkey Management (nach Roy Edlund - HSG)
- Arbeit an konkreten Herausforderungen für den Transfer in den Alltag
- Soll- Ist Vergleich der aktuellen Situation

Trainer:**Frieder Ittner**

Gesundheit ist eine
Entscheidung

**Elke Kleinknecht**

Da es förderlich für die Gesundheit
ist, habe ich beschlossen glücklich
zu sein.

**Marco Schulz**

Selten ein Schaden,
wo kein Nutzen!

Alles auf einen Blick:**Preise und Leistungen:**

Tagessatz nach individueller Vereinbarung
400 Euro zzgl. MwSt. Pauschale für Vor-
und Nachbereitung inkl. Dokumentation

In der Dokumentation enthalten:

Online Fragebogen, Seminarunterlagen,
Vertiefungsmaterial zur Nachbereitung und
Videoimpulse.

Übersicht:

Teilnahmebestätigung
Resilienz & Pers. Stressmanagement

Gruppengröße:

6 - 12 Personen

Location:

Seminarort nach Kundenwunsch

Empfehlung: Hotel, ruhige Atmosphäre

Komm in Deine Kraft. Jetzt!

Kontaktieren Sie uns gerne:

Frieder.ittner@level4learning.com

Tel.: +49 151/ 40518340

www.b-hero.de

Authentisch
Mutig
Klar