

ResilienzManagement

Psychische und physische Widerstandsfähigkeit im Job!

Resiliente MitarbeiterInnen bleiben trotz hoher Belastungen physisch und psychisch gesund. Sie wachsen an Herausforderungen und erholen sich rasch von Rückschlägen. (Unternehmens-) Krisen werden durch Rückgriff auf persönliche Ressourcen gemeistert und als Anlass für Entwicklung genutzt. Diese Fähigkeit der Resilienz ist eine Mischung aus Widerstandskraft, Robustheit, mentaler Spannkraft und Elastizität sowie aus dem bewussten Einsatz individueller Stärken. Dies alles gezielt definieren und abrufen zu können, ist Bestandteil dieses Workshops/Seminars. Zudem reflektieren Führungskräfte aus eigener Einsicht heraus, wie sie ihre MitarbeiterInnen besser gesund führen können.

Inhaltliche Schwerpunkte

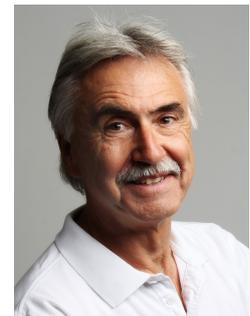
1. Analyse des individuellen Status Quo
 - Test „Stressbarometer“ mit Auswertung im Workshop
 - Fakten zum Thema Resilienz und ResilienzManagement
 - Bedeutung im Kontext des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
 - Transfer auf ein präventives Führungsverhalten / Rolle der Führungskraft
 - Balance der Lebensaufgaben und -bereiche
 - Daten über konditionelle Eigenschaften des Körpers
2. Erworbene Fähigkeiten und Bewusstsein für die eigenen Stärken
 - Lernen aus bisherigen persönlichen und beruflichen Krisen
 - Reflexion des individuellen Wertegerüsts als Verhaltensgrundlage insbesondere für den Führungsalltag
 - Persönliche Antreiber und Motivatoren für den privaten und beruflichen Alltag
 - Leben aktiver gestalten und die daraus resultierenden Energiequellen besser nutzen
3. Widerstandsfähigkeit ausbauen und festigen
 - Steigerung der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sowie des physischen Wohlbefindens und der mentalen Stärke
 - Bewusste Neuentscheidung über den Umgang mit sich selbst bei höchster Konzentration auf die konkreten Alltagsherausforderungen im eigenen Unternehmen
 - Transfer auf die Vorbildfunktion der Führungskraft

2 Tage
Seminar & Workshop

Seminarleitung



Marion Badenhop M.A.



Dr. Bernd Gimbel



Ausgezeichnet mit dem „Excellence in Practice“- Award der American Society for Training & Development (ASTD) in Dallas/Texas.

www.m-b-consulting.de
Fon +49 (0) 6201 256226

ResilienzManagement

Psychische und physische Widerstandsfähigkeit im Job!

Methoden im Einsatz

- Am konkreten Business-Alltag orientierte Reflexionsmethoden, um die persönlichen Stärken und Ressourcen zu definieren und gezielt abrufen zu können
- Körperübungen und praktische Trainingsempfehlungen für Büro, Reise und Freizeit
- Individuelle diagnostische Checks zum KörperManagement (Bestimmung des biologischen Alters, Analyse von Körperreaktionen auf physische Belastungen, Körperkompositionsanalyse)
- Abendliche Einzel-Coachings: Gespräche zur Sicherung und Nachhaltigkeit der individuellen Vorsätze aus dem Workshop inkl. Feedback des Trainerteams

Trainerteam

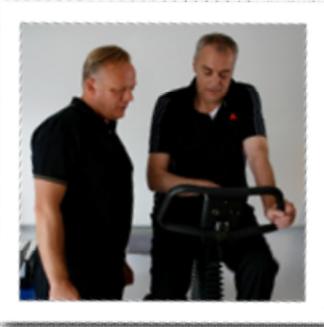
Sie arbeiten mit **psychologisch versierten Business-Coaches** und einem **erfahrenen Sportwissenschaftler und Leistungsdiagnostiker**.

Marion Badenhop, M.A.

Erfahrene Management-Coach, selbst langjährige Führungserfahrung im Marketing, Ausbildungen u.a. in Transaktionsanalyse, Systemische Beratung, Themenzentrierte Interaktion, Hypnosystemisches Coaching. Ausbilderin von Coaches und Trainern

Dr. Bernd Gimbel

Sportwissenschaftler, langjährige Erfahrung als Personal Coach von Führungskräften. Leistungsdiagnostiker, Buchautor, Referent, Seminarleiter, begeisterter Sportler mit großem Verständnis für Nicht-Sportler



Arbeit mit dem Stressbarometer und am Bewusstsein für den persönlichen Lebensstil als Voraussetzung für gesundes Führen.



Medizinische Leistungsdiagnostik für einen gesunden (Arbeits-) Alltag

