

## Resilienz

**Fit für die Zukunft: Resilienz und (Selbst-) Führungskompetenz – Balance halten zwischen Leistung und Gesundheit bei Führungskräften und Mitarbeitern**

### ■ Inhalt:

Studien belegen, dass Führungskräfte mit ihrem Führungsverhalten einen bedeutenden Einfluss auf die Gesundheit und die Arbeitszufriedenheit von Mitarbeitern haben.

Dies trifft in hohem Maße für ein Führungsverhalten zu, welches auf die psychologischen Grundbedürfnisse eines Menschen nach Orientierung und Kontrolle, nach Sinn und Stimmigkeit, nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz und nach Bindung abzielt. Das Führungsverhalten einer Führungskraft und der Resilienzquotient von Mitarbeitern stehen in einem hohen Zusammenhang miteinander.

Wie können aber Führungskräfte die Resilienz ihrer Mitarbeiter fördern?

Arbeitsfelder im Gesundheitswesen haben sich in den letzten Jahren stark gewandelt. Die Ansprüche steigen an alle Mitarbeiter: Führungskräfte, Ärzte und an das Pflegepersonal. In diesem Seminar erfahren Sie mehr über Faktoren von Resilienz in der Mitarbeiterführung.

Aber auch Führungskräfte sind in ihrer Leistung immer mehr beansprucht. In diesem Seminar erfahren Sie auch, wie Sie Ihr „psychisches Immunsystem“ stärken und aufbauen können. Sie erfahren, wie Sie selber Ihre Resilienz fördern können, um dem Anspruch als Führungskraft, die Resilienz eigener Mitarbeiter zu stärken, auch genügen zu können.

## Inhouse-Fortbildungen

Seien Sie gespannt auf folgende Inhalte:

- Resilienz – was ist das?
- Die Schutz- und Resilienzfaktoren von Antonovsky
- Die 7 Schlüsselfaktoren von Resilienz
- Selbsttest: persönliche Stärken und Schwächen und der Umgang damit
- Widerstandsfähigkeit aufbauen: Vertrauen in die eigene Kompetenz
- Die Rolle Führungskraft: permanente Spannungsfelder und der resiliente Umgang damit
- Wie die eigene Persönlichkeit die Resilienz beeinflusst
- Wie die eigene Resilienz das Führungsverhalten beeinflusst
- Resilienzfördernde Faktoren in der Mitarbeiterführung

### ■ Methoden:

Theoretischer Input, Selbsttests, individuelle Arbeitsblätter, Arbeiten an persönlichen Zielen, Erfahrungsaustausch, Reflexion

### ■ Zielgruppe: Führungskräfte aus den Einrichtungen

### ■ Teilnehmerzahl: max. 10

### ■ Dauer: 2 Tage

Option: Empfehlenswert wäre ein 1-tägiger Evaluationstag nach ca. 3 Monaten

### ■ Referentin: *Christiane Möller*

**in**house  
Veranstaltung