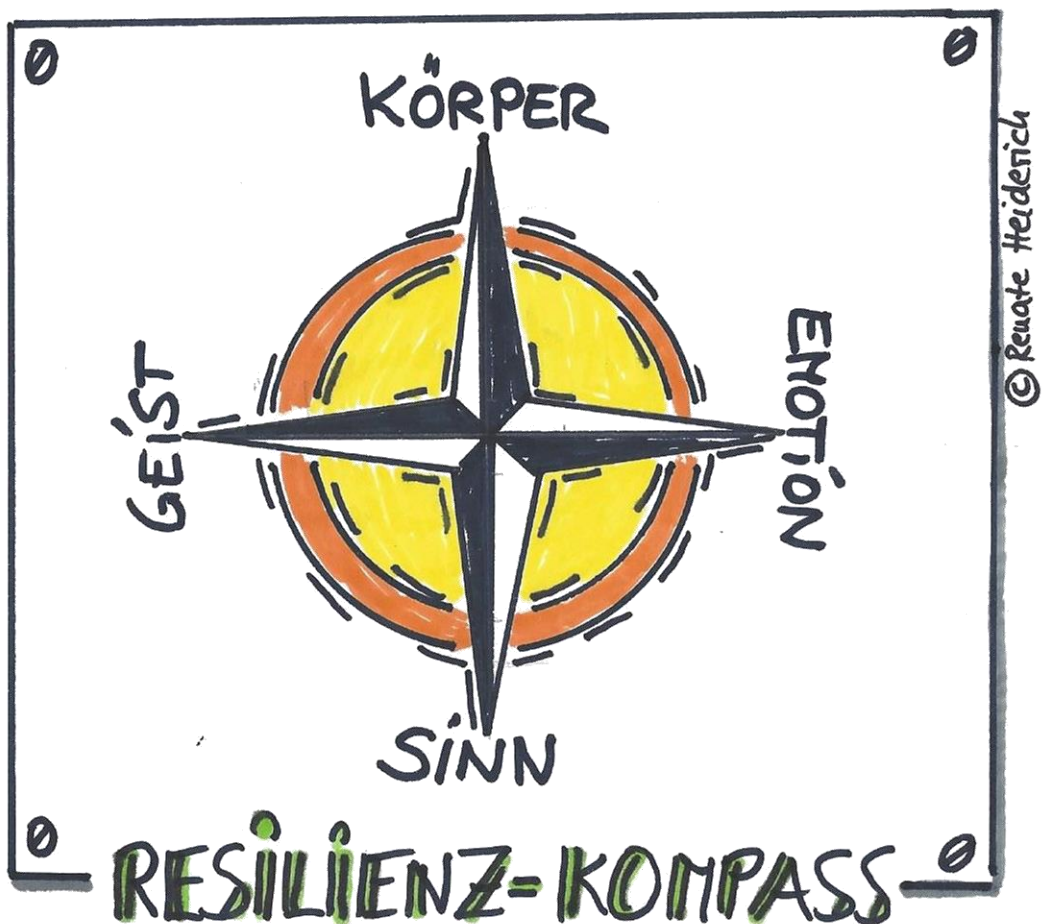


RESILIENZ IN DER FÜHRUNG

INTELLIGENTES ENERGIE-MANAGEMENT
FÜR DIE FÜHRUNG UND DAS TEAM.



RESILIENZ IN DER FÜHRUNG

INDIVIDUELL. ALLTAGSTAUGLICH. SOFORT UMSETZBAR.

Leistungsdruck und Arbeiten auf höchstem Niveau sind unsere täglichen Begleiter. Und eine hohe Belastung über einen längeren Zeitraum hat Folgen. Die aktuellen Erkenntnisse der Neurowissenschaft zeigen: Ein „gestresstes“ Hirn und ein gestresster Körper geraten in Inkohärenz. In einer dynamischen Welt, die von Veränderung, Unsicherheiten, Wettbewerb und teilweise auch Extremsituationen geprägt ist braucht es körperliche, emotionale und geistige Energie, Flexibilität und Regulationsfähigkeit anstelle von Härte.

Unternehmen sind so resilient wie ihre Führungskräfte. Damit gehört Resilienz zu den wichtigsten Führungskompetenzen. Denn nur resiliente Führungskräfte schaffen gute Voraussetzungen für leistungsstarke und gesunde Teams.

Glücklicherweise handelt es sich bei Resilienz nicht um ein angeborenes Talent. Man kann sie trainieren und Schritt für Schritt als festen Bestandteil in den persönlichen Arbeits- und Führungsalltag einbauen und so den Weg bereiten für dauerhaft mehr Arbeits- und Lebensqualität.

Dieser interaktive und praxisnahe Workshop setzt an den 4 wesentlichen Bereichen von Resilienz an: Körper, Emotionen, Geist / Gedanken und Werte / Sinn.

Sie erleben, lernen und üben unterschiedliche, wissenschaftlich erprobte Methoden und praxistaugliche Techniken, um die eigene Resilienzfähigkeit als Führungskraft aufzubauen und zu stärken. Und wir erarbeiten gemeinsam hilfreiche Optionen, wie Sie Ihr Team gesund führen und Resilienz ins Team transportieren können.

Der persönliche Transfer und die Sicherung der Umsetzbarkeit im Führungsalltag und Team sind uns ein Anliegen und finden besondere Beachtung.

RESILIENZ IN DER FÜHRUNG

2 TAGE WORKSHOP. INTERAKTIV UND PRAXISNAH.

DIE INHALTE IM EINZELNEN:

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen die Reflexion und Stärkung Ihrer eigenen Resilienz als Führungskraft und die Techniken, die Sie einsetzen können, um resilient zu führen.

- Selbstreflexion der eigenen Resilienz (auf Basis einer 48 h Langzeit-HRV-Messung und Ihrer Selbsteinschätzung inkl. individuelles Einzel-Gespräch)
- Relevantes Grundlagenwissen körperlicher und mentaler Stress
- Stärkung der Stress-Sensoren
- Checklisten und individuelle Tests
- Intelligentes Pausen-Management zur Steigerung der Energie und Leistungsfähigkeit
- Konstruktives Erkennen von Emotionen
- Schnell umsetzbare Techniken zur Emotions-Steuerung
- Innere Antreiber und der souveräne Umgang damit
- 2 Labs: Jonglier-Lab und HRV-Lab
- Identifikation von Werten und der Einfluss auf die Resilienz
- Identifikation und Stärkung von Wurzeln und Ressourcen
- Entwicklung einer resilienten inneren Haltung für mehr Flexibilität

DER NUTZEN FÜR DEN TEILNEHMER:

- Mit der 48 h HRV-Messung erhalten Sie einen individuellen Alltags-Check und damit einen validen Einblick und Überblick über Ihre aktuelle Stressbelastung, die persönliche Resilienz und Regulationsfähigkeit
- Die Nähe zur Physiologie ermöglicht alltagstaugliche und neurowissenschaftlich fundierte Lösungen und Techniken sowie realitätsnahe Schritte
- Sie erfahren und erlernen in 2 spannenden Erlebnis-Labs nützliche Methoden und sehen dank Kurzzeit-HRV-Messungen den Unterschied
- Sie schlagen die Brücke zwischen Ihrer Person als Führungskraft und Ihrer Aufgabe als Team-Leitung
- Die Inhalte der 2 Tage sind sofort umsetzbar
- Sie werden von 2 Coaches / Experten begleitet

2 EXPERTEN.

EXPERTISE. EMPATHIE. ABGESTIMMTES VORGEHEN.



RENATE HEIDERICH
BUSINESS-COACH UND MODERNE MENTALTRAINERIN

Sie ist Sparringspartnerin für persönliche und berufliche Entwicklung und versteht die Zusammenarbeit mit ihren Kunden als Reflexionspartnerschaft auf Augenhöhe:

„Gemeinsam denken, Lösungen formen,
Potenzial entfalten.“

Die Gesprächspartner erleben in der Zusammenarbeit eine lösungsorientierte und empathische Dialogpartnerin mit herzlicher Hartnäckigkeit, wirtschaftlichem Praxis-Know-how, Methoden-Kompetenz und Wissen um menschliche Aspekte. Und auch eine gesunde Portion „Challenging-Power“ und Humor.

www.shift-thinking.de



SIMONE BRÜCKNER
BUSINESS-COACH UND HEARTMATH-TRAINER/COACH

Als Expertin für Mentale Stärke in Extremsituationen und Resilienz unterstützt Simone Brückner ihre Kunden dabei, sich auf anspruchsvolle und herausfordernde Ereignisse gut vorzubereiten, angemessen zu reagieren und sich anschließend von der Beanspruchung und dem Stress schnell und nachhaltig zu erholen. Auf Bühnen und in Prüfungssituationen geht es darüber hinaus darum, die Top-Leistung punktgenau abzurufen.

Als Physikerin und Expertin in Kognitiven Neurowissenschaften steht sie für wissenschaftlich bestens fundierte, praxiserprobte und alltagstaugliche Methoden.

www.simone-brueckner.de

WIE INNEN SO AUSSEN.

SINNVOLL. NÜTZLICH. BEGRÜNDET.

DIE METHODEN:

- 48 h Langzeit-HRV-Messung im Vorlauf des Workshops (ca. 4-6 Wochen vorher) sowie HRV-Kurzzeitmessung während des Seminars
- Theorie-Input
- Reflexion, Checklisten
- Moderierte Diskussionen
- Geführte Praxis-Übungen (Atem- / Körperübungen)
- Mentaltraining

FÜR EIN GEWINNBRINGENDES ERSTGESPRÄCH KONTAKTIEREN SIE:

Renate Heiderich
Andreas-Hofer-Str. 28
81547 München

Fon: +49 89 64 94 79 36

Mobil: +49 172 52 84 520

eMail: rh@shift-thinking.de

Web: www.shift-thinking.de

