



# RESILIENZ-TRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

## STABIL BLEIBEN IN INSTABILEN ZEITEN

Resilienz unterstützt Sie dabei - trotz der enorm gestiegenen Anforderungen im beruflichen Alltag - gesund zu bleiben. Sie hilft, mit Irritationen besser umzugehen, Unsicherheiten auszuhalten und optimistisch dem Unbekannten zu begegnen.

Wirksam wieder in die eigene Kraft kommen. Dies ist Anliegen eines 2-tägigen Trainings in kleiner Gruppe und behaglichem Ambiente. Sie sind eingeladen zum Entdecken, Experimentieren, Reflektieren und kollegialen Austausch. Das Training bietet Ihnen ein anwendbares Praxiswissen, so dass Sie gerüstet sind für Widrigkeiten und Stress auch in kommenden Zeiten.

### Inhalte

- Theorie-Impulse Resilienz
- Der Motivkompass®
- Schutz- und Risikofaktoren
- Resilienz im Führungshandeln
- Innere Antreiber
- Zwickmühlen
- Das Drama-Dreieck. Psychologische Spiele durchschauen
- Aus der Werkzeugkiste: Micro-Resilienz-Tools / Techniken zur Emotionsregulation

**Ihre Trainerin** Dr. Beate Hilbert, Resilienz-Trainerin, Systemische Organisationsentwicklerin (DGSF), Systemischer Personal- & Business-Coach (ECA)

**Offene Seminare (2 Tage)**

**Ort:** 01324 Dresden, Sonnenleite 21

- 1) 01.12.2022 (10-17 Uhr) und 02.12.2022 (9-16 Uhr)
- 2) 17.01.2023 (10-17 Uhr) und 18.01.2023 (9-16 Uhr)
- 3) 14.03.2023 (10-17 Uhr) und 15.03.2023 (9-16 Uhr)
- 4) 25.04.2023 (10-17 Uhr) und 26.04.2023 (9-16 Uhr)

**Kosten:** 380,00 Euro netto incl. Material und Imbiss

**Anmeldung unter:** [www.dialogforum-sozial.de](http://www.dialogforum-sozial.de)