

**Präsenz /
Online möglich**

„Die persönliche Resilienz aktivieren und stärken“

Block	Inhalte	Dauer
Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die resiliente Organisation als Führungsaufgabe ➤ Die Bedeutung von Selbstkohärenz in der Führung ➤ Die Auswirkungen von Stress auf den Organismus ➤ Das Identifizieren von Denkfallen und inneren Antreibern ➤ Die Notwendigkeit des Grenzen-Setzens und des Grenzen-Achtens ➤ Den Ausgleich im Alltag finden und bewusst einfordern ➤ Die konkreten Möglichkeiten zur Stressbewältigung im Alltag der GRL 	<p><u>Präsenz:</u> 2 x 1 Tag gesamt</p> <p>Bis zu 14 Teilnehmer*innen in Präsenz (off-site) 9-17h</p> <p><u>Remote:</u> 1 Gruppe à 7-8 Teilnehmer*innen an 2 Tagen 9-16h</p>
Übungen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die eigenen Stressprogramme erkennen und neue Wege im Umgang finden ➤ Inseln der Ruhe im Alltag identifizieren und bewusst implementieren ➤ Entspannungsübungen durchführen 	
Vorbereitung Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Analyse des persönlichen Energie-Haushaltes ➤ Das bewusste Verändern von Verhaltens- und Denkweisen im persönlichen und beruflichen Alltag 	
Vertiefung Praxis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Stressprogramme der Mitarbeiter*innen erkennen und berücksichtigen ➤ Die Aktivierung von „Erlaubern“ und das gemeinsame Justieren von Prioritäten 	