Resilienz-Training für Führende

Widerstandskraft für Mensch und Organisation

Schloss Lautrach

Seminarberatung
www.mcsl.de
seminare@mcsl.de
T +49 (0) 8394 910 415

In rasanter Geschwindigkeit erleben wir, wie ein vertrautes, kontrollierbar wirkendes Lebensumfeld in viele unbekannte, nur bedingt steuerbare Facetten zerfällt. Im Moment sind wir alle, ohne Ausnahme, in einen Resilienz-Check hineingeworfen – mehr Praxistest geht gerade nicht. In allen Dimensionen unserer Lebensrealität bekommen wir die Möglichkeit der Überprüfung. Pur und direkt sind wir in unserer inneren Souveränität angefragt, unserer Widerstandskraft, stimmigen Anpassungsfähigkeit, Flexibilität und angemessenen Veränderungsbereitschaft, unseren Werten und unserer Fähigkeit, Position zu finden und zu beziehen.

Wie lässt sich krisenhaftes Geschehen meistern und welche Erkenntnisse, welche neu gewonnene Kraft und Ausrichtung nehmen wir immer wieder neu mit? Wie viel Mut, Wachheit und Konsequenz können wir in uns selbst und im gemeinsamen Diskurs erwecken, um aus der kollektiven Erfahrung heraus unser privates, berufliches und gesellschaftliches Zusammenleben sinnhaft neu zu gestalten?

Resiliente Menschen können auf die Anforderungen wechselnder anspruchsvoller Situationen flexibel reagieren, nichts haut sie wirklich um. Ganz im Gegenteil – Schwierigkeiten, die sich ihnen in den Weg stellen, bieten die Chance, bisher nicht wahrgenommene Entwicklungsmöglichkeiten zu entdecken und auszubauen.

Unser zweiteiliges Resilienz-Seminar möchte Sie einladen, zu lernen, in großen Belastungszeiten ein Gegengewicht an Überblick, Kreativität und innerer Stärke zu kultivieren. Sie erfahren, wie Sie Ihre mentale, emotionale und geistig-ethische Intelligenz in ein balanciertes Zusammenspiel bringen, um aus einer reflektierten und charakterfesten Haltung heraus agieren zu können.

Das Seminar bietet praxisnahe Trainingsschritte an, wie Führungskräfte Resilienz in ihrem Umgang mit Mitarbeitenden, Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten sowie Kundinnen und Kunden direkt anwenden können. Eine achtsame, bewusste Beziehung zu sich selbst und anderen dient der gezielten Burnout-Prävention. Bevor es zu einer Erkrankung kommt, werden Überlastungen und Erschöpfungssymptome in ihrer Entstehung erkannt, ernst genommen und aufgelöst.

Das Konzept der Resilienz

Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität, all diese Eigenschaften, die wir heutzutage dringend brauchen können, werden mit dem Begriff »Resilienz« umschrieben. Es ist ein Grundgedanke, der aus der Werkstoffkunde stammt und er schildert die Fähigkeit eines Stoffes, nach einer Verformung durch Druck- oder Zugeinwirkung wieder in seine alte Form zurückzukehren. Das assoziierende Bild dabei ist das Stehaufmännchen, das sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten vermag, um in eine neue Balance zurückzukehren. Diese Fähigkeit, mit Widrigkeiten konstruktiv umzugehen, ist eine Kernkompetenz, um Zukunft aktiv und zu gestalten.

Wer sich heute auf den globalisierten Märkten behaupten möchte, muss sich ständig in hochkomplexen Situationen bewähren. Die Geschwindigkeit, in der sich Informationen, Know-how, Innovationen und Alleinstellungsmerkmale drehen, ist enorm. Um sich bei diesem Tempo von den Mitbewerber:innen nicht abhängen zu lassen, müssen Unternehmensleiter:innen und Führungskräfte kreative Vordenker sein, die der wachsenden Komplexität ein Gegengewicht an Klarheit und innerer Stärke entgegensetzen können. Letztendlich sollten alle Mitarbeitenden einer Organisation lernen, ihre mentale, emotionale und geistig-ethische Intelligenz in ein balanciertes Zusammenspiel zu bringen, um engagiert und leistungsstark im Sinne des Unternehmens agieren zu können.

Das Konzept der Resilienz umschreibt ein umfangreiches Kompetenzbündel. Es denkt positiv und schaut auf die Ressourcen statt auf die Defizite. Das »Resilienz-Training für Führende« widmet sich konsequent dem Gedanken, Widrigkeiten und Herausforderungen nicht zu umgehen, sondern sie zu meistern und an ihnen zu wachsen.

Stärken Sie sich und Ihr Team mit Widerstandskraft!

Die ständig wachsende Komplexität und Geschwindigkeit betrieblicher Prozesse erfordern von Führungskräften neue Fähigkeiten. Um in dem wachsenden Spannungsfeld gesund und stabil zu bleiben, müssen Führungskräfte ihre Widerstandsfähigkeit entwickeln und ihre Mitarbeitenden darin schulen. Wie gute Expeditionsleiter:innen müssen sie mit den unterschiedlichsten Einflussfaktoren zurechtkommen, sich selbst gut kennen und ihre Mitarbeitende gezielt und individuell steuern, um gegen die Belastungen von außen zu bestehen.

Viele Teams müssen heute unter hohem Druck und knappen Ressourcen zusammenarbeiten. Dabei ist zu bedenken: Eine Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied. So gilt es, in einem Team jedes einzelne Mitglied in seinem persönlichen Potenzial wahrzunehmen, zu fördern und zu einem optimalen Teamplayer auszubilden.

Dabei ist eine gelungene Kommunikation das Fundament effizienter Interaktion. Auch die Entlastung des Teams von hemmenden und blockierenden Faktoren setzt Kraft frei und erlaubt eine engagierte Konzentration auf die gemeinsamen Fähigkeiten. Sie lernen, wie Leistungsfreude und Teamgeist Folge und Ursache von Resilienz sind und wie sie ständig weiterentwickelt werden können. So entsteht balancierte Führung in bewegten, unsicheren Zeiten.

Vorgehensweise

Das klar strukturierte Training unterstützt Sie, vielschichtige Themen im Zusammenhang zu verstehen. Probleme und Überforderungen werden an ihrer Wurzel identifiziert und mögliche Veränderungsspielräume auf Sach- und Beziehungsebene klar definiert. Das Training schult Sie darin, zielgenau in Ihren umfassenden Führungsaufgaben zu agieren.

Der Aufbau von Resilienz ist eine anspruchsvolle Thematik. Sie verlangt den Teilnehmenden geistige Offenheit, Mut zur Klarheit und große Disziplin in der Realisierung ab. Wer innere Stärke dauerhaft entfalten und kultivieren möchte, muss an vielen Stellen über seinen Schatten springen und eingefahrene Muster sowie Konventionen hinter sich lassen. Das Training erfordert ehrliches Engagement und hohen Einsatz, schenkt dafür ungemeine Freude und Lebensqualität.

Das Seminar möchte Sie und Ihr Unternehmen gezielt darin unterstützen, Ihre Mitarbeitende facettenreich und fundiert für komplexe Aufgabenstellungen und hohe Belastungen auszurüsten. Mit der von Frau Wellensiek entwickelten, integralen Arbeitsmethode, dem H.B.T. Human Balance Training, wird der Mensch in all seinen Dimensionen von Körper, Verstand, Herz und Seele angesprochen. Durch die vielschichtige Arbeitsmethodik werden in kurzer Zeit frische Energien freigesetzt und der einzelne Mensch, Teams sowie ganze Organisationen in sämtlichen Fähigkeiten und Potenzialen gefördert und gestärkt.

Die Trainingsprogramme generieren dauerhafte Wirkung. Langjährige Erfahrungen zeigen, dass jeder Mensch zu erstaunlicher Entwicklung fähig ist. Es gibt nur eine Voraussetzung: Man muss sich für einen konstanten Lernprozess entscheiden und ihn beharrlich verfolgen. Das Seminar ist in zwei Modulen aufgebaut. Die Teilnehmenden werden in realistischen Lernstufen durch ein komplexes Erfahrungsfeld begleitet, das sich schrittweise entfaltet. Neben der individuellen Unterstützung innerhalb der Trainings forcieren kleine Lerngruppen und umfassende Schulungsmaterialien den direkten Transfer in die Praxis.

Hintergrund

Sylvia K. Wellensiek beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit der Möglichkeit, persönliche und organisationale Resilienz schrittweise zu trainieren und konsequent umzusetzen. Sie berät unterschiedliche Fachgremien zum Thema und betrachtet es aus menschlicher, wirtschaftlicher, politischer und gesellschaftlicher Perspektive. Sie möchte zu innovativen Konzepten anregen und ist in vielfachen Projekten engagiert. Ihre verschiedenen Fachpublikationen reflektieren die praktischen Erfahrungen der letzten Jahre.

Unsere Empfehlung zur Intensivierung: Digitaler Lernparcours

Im Nachgang zum Seminar können Sie Inhalte und Übungsmethoden zu den Grundprinzipien von Resilienz und Agilität im Umgang mit Mitarbeitenden, Kolleginnen und Kollegen, Kundinnen und Kunden sowie Vorgesetzten auch als Videos abrufen. Infos zum »Digitalen Lernparcours für Führungskräfte« als Jahreszugang über unsere Seminarberatung.

Nutzen

Das klar strukturierte Training unterstützt Sie, vielschichtige Themen im Zusammenhang zu verstehen. Probleme und Überforderungen werden an ihrer Wurzel identifiziert und mögliche Veränderungsspielräume auf Sach- und Beziehungsebene klar definiert. Das Training schult Sie darin, zielgenau in Ihren umfassenden Führungsaufgaben zu agieren.

Zielgruppe

Unternehmer:innen, Geschäftsführung und Führungsverantwortliche aus allen Branchen, die ihre eigene Widerstandskraft ausbauen und sich für Signale der Überlastungen bei ihren Mitarbeitenden sensibilisieren möchten (max. 10 Personen).

Die Trainingsgliederung

Teil I: 2,5 Tage
Der achtsame Umgang mit sich selbst

Teil II: 2,5 Tage
Angemessene Begleitung von überlasteten Mitarbeitenden

Die einzelnen Seminarteile

Teil I:
Der achtsame Umgang mit sich selbst

Im ersten Modul setzen sich die teilnehmenden Führungskräfte mit sich selbst und ihrer Selbststeuerung auseinander. Das übungsbasierte Vorgehen spricht dabei Verstand, Körper, Herz und Seele an. Der transparente Übungsaufbau und die achtsame Prozesssteuerung gewährleisten, dass jeder Teilnehmenden kleine realistische Lernschritte definieren kann, die er in seinem Führungsalltag umsetzen möchte.

Inhalt

- Rollenverständnis der persönlichen Aufgabenfelder
- Die sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushaltes
- Energieräuber identifizieren
- Entspannung und Regeneration
- Einengende Denk- und Handlungsweisen erkennen und hinter sich lassen
- Den inneren Antreiber entkräften
- Neurobiologische Grundlagen der Verhaltensmuster
- Die Macht der Gewohnheiten durchbrechen

Teil II:
Angemessene Begleitung von überlasteten Mitarbeitenden

Im zweiten Modul wird den Beteiligten ein leicht anwendbares Instrument an die Hand gegeben, um die Belastbarkeit der einzelnen Mitarbeitenden differenziert einschätzen zu können. Darauf aufbauend lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Mitarbeitenden unterstützen können, ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung zu finden.

Inhalt

- Das feine Gleichgewicht von Belastung und Ressource
- Mitarbeitende in ihrer Belastungsfähigkeit einschätzen
- Realistische Ziele und begleitende Führung
- Symptome eines Burnouts frühzeitig erkennen und bewusst gegensteuern
- Geschwindigkeit und Flexibilität im Team
- Energiefresser gemeinsam erkennen und abstellen
- Teamstärke nach innen und nach außen
- Reflexionsfähigkeit und Selbstbewusstsein der Mitarbeitenden stärken
- Handwerkszeug für Rückschläge
- Zusammenwirken von persönlicher und organisationaler Resilienz

Der klare und gut verständliche Seminarinhalt und die entsprechende Seminardurchführung, da Frau Wellensiek sehr authentisch dabei ist. Ich freue mich auf ein nächstes Seminar in Lautrach.«

Andreas Groß | Dr. Hartmann Chemie

Termine

1. Durchführung (Nicole Schliz)
Teil I: 13. – 15.05.2024
Teil II: 15. – 17.07.2024

2. Durchführung (Sylvia Wellensiek)
Teil I: 11. – 13.11.2024
Teil II: 20. – 22.01.2025

Seminarzeiten

Beginn erster Tag um 09.00 Uhr

Ende letzter Tag um 12:30 Uhr mit gemeinsamem Mittagessen

Dauer

2 x 2,5 Tage Präsenz

Seminarpreis

Das Seminar ist nur komplett buchbar.
Der Seminarpreis beträgt 4.000,- € (mehrwertsteuerfrei).

Ort

Die zwei Präsenzmodule finden auf Schloss Lautrach statt. Dieser historische und inspirierende Ort bietet den Teilnehmenden das richtige Umfeld, um aus der Hektik des Tagesgeschäftes auszusteigen und in eine Phase der Entschleunigung und des Innehaltens einzutauchen. Die hervorragende Küche verwöhnt Körper und Geist. Die Umgebung bietet zahlreiche Möglichkeiten der sportlichen Betätigung.

Jeder hat resiliente Fähigkeiten und kann diese weiter ausbauen und trainieren.

Hotelkosten 2024

Die Kosten für die Verpflegung und die Übernachtung im Schloss werden Ihnen bei Ihrer Abreise gesondert in Rechnung gestellt.

- Übernachtung inkl. Frühstück vom Buffet (Mo – Sa) im Einzelzimmer: 110,- € | Nacht
- Vollverpflegungspauschale: 103,- € | Tag und Person
  (Kaffeepause vormittags und nachmittags, Mittagessen mit 3 Gängen inkl. 1 Getränk und 1 Kaffee, Tagungsgetränke, Abendessen mit 4 Gängen inkl. 1 Getränk und 1 Kaffee sowie-Raummiete)
- Verpflegungspauschale für den letzten Seminartag (Ende mit Mittagessen): 57,- € | Person

Seminarberatung

Frau Christina Kral-Voigt, Leitung Seminare, steht für Fragen zur inhaltlichen Vertiefung unserer Veranstaltungen zur Verfügung: Telefon +49 (0) 8394 910 415 oder per E-Mail seminare@mcsl.de

Nicole Schliz

Beratungsschwerpunkte
- Projektbegleitung hin zu einem gesunden Unternehmen
- Moderation von Qualitätszirkeln
- Teamcoaching, Teambuilding
- Resilienztrainings für Führungskräfte und Mitarbeitende
- Resilienztrainings für Einzelpersonen

Werdegang | Weiterbildungen
- Geschäftsführerin Intermed Kranken und Altenpflege
- Ausbildung zum HBT Resilienz und Business Coach und Trainer (DVWO geprüft)
- Zertifizierte Anwenderin der Positiven Psychologie (DGPP)
- Systemischer Coach (DGPP)
- Vorstand Bpa (Berufsverband privater Anbieter e.v.)
- Seit 2023 Partnerin von Schloss Lautrach

Arbeitssprache
Deutsch

Sylvia Wellensiek

Beratungsschwerpunkte
- Beratung von Unternehmen zu persönlicher und organisationaler Resilienz Entwicklung
- Coaching von Führungskräften in Fragen der Potenzialentwicklung, Veränderung, Burnout-Prävention und Konfliktbewältigung
- Resilienz Trainings für Mitarbeiter und Führungskräfte

Werdegang | Weiterbildungen
- Dipl.-Ingenieurin, Physio- und Psychotherapeutin
- Expertin für Unternehmens-Resilienz, Führungskräfte- und Teamentwicklung, Veränderung und Komplexität
- Referentin zahlreicher renommierter Bildungseinrichtungen
- Sie leitet ein Trainings-, Beratungs- und Ausbildungsinstitut und begleitet Hochleister aus Wirtschaft und Spitzensport in ihrer individuellen Potenzialentwicklung
- Autorin diverser Veröffentlichungen, u. a. Integrales Coaching, Resilienz-Training, Fels in der Brandung statt Hamster im Rad, Resilienz-Training für Führende, Resilienz-Kompetenz der Zukunft
- Seit 2013 Partnerin von Schloss Lautrach

Arbeitssprache
Deutsch