

Interaktive Impulsvorträge



Themeneinstieg für Aha-Momente und Denkipulse

Unsere interaktiven Vorträge sind gespickt mit Mini-Aktionen, die den Zuhörern unterhaltsame Aha-Momente und Denkipulse verschaffen.

Ein Impulsvortrag ist der perfekte Einstieg in das Thema Resilienz. Idealerweise eignen sie sich als Auftakt zu einer Schulung, einem Workshop oder einem Beratungsprozess. Sie lassen sich aber auch einsetzen als Rahmenprogramm zu Tagungen bzw. Konferenzen.

Vortragsthemen:

Gut aufgestellt für „Arbeiten 4.0“: Mit Resilienz in Führung gehen

Organisationen reagieren größtenteils immer noch nach althergebrachten Mustern: Sie legen einen besonderen Fokus auf Planung, Effizienz und Kontrolle. Angesichts des VUCA*-Umfelds wird immer deutlicher, dass ein „Mehr“ davon nicht länger geeignet ist, um in schwierigen Situationen zu stabilisieren, sondern dass dies vielmehr zur Erstarrung führt.

80% der Top-Führungskräfte halten Resilienz mittlerweile für unverzichtbar für langfristiges Wachstum. 61% betrachten Resilienz als entscheidende Ressource, um Wettbewerbsvorteile zu erzielen. Zeit für einen Paradigmenwechsel zur Förderung von Agilität, Innovation und Nachhaltigkeit!

Tatsächlich gibt es interessante Parallelen zwischen der Forderung nach einer neuen Unternehmens- und Führungskultur im Rahmen der Digitalisierung und gelebter organisationaler Resilienz. Welche Hebel und Gestaltungsfelder sind entscheidend, um Organisationen neu zu denken und gewappnet zu sein für „Arbeiten 4.0“ in der VUCA*-Welt?

*VUCA ist ein Akronym für Volatility (Unberechenbarkeit), Uncertainty (Ungewissheit), Complexity (Komplexität) und Ambiguity (Ambivalenz).

Resilienz – mit Souveränität und Widerstandskraft gegen den Stress

Die Kompetenz, auf Anforderungen wechselnder Situationen flexibel und souverän zu reagieren sowie aus Rückschlägen und Krisen für zukünftige Herausforderungen gewinnbringend zu lernen, wird in der Psychologie als Resilienz beschrieben. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Faktoren entscheidend sind, um auch in herausfordernden Situationen möglichst positiv, optimistisch und zielorientiert zu bleiben. Entdecken Sie, welche resilienzfördernden Ressourcen Sie bereits nutzen und wo noch Potenziale schlummern.

Resilienz stärkende Führung: Führung 4.0

„Führung 4.0“ ist das Schlagwort für eine neue Art der Führung, die auf die Digitalisierung und den Wertewandel der vierten industriellen Revolution ausgelegt ist. Sie ist die Voraussetzung für eine neue Kultur in den Unternehmen, die sich eng an den Markt binden und die Bedürfnisse der Kunden zu jeder Zeit voll im Blick haben. Welche grundlegenden Veränderungen von Führungskultur und Führungspraxis sind entscheidend, um „Arbeiten 4.0“ für den Unternehmenserfolg und den eigenen Erfolg als Führungskraft zu nutzen? Wie können Mitarbeiter, Führungskräfte und Organisationen von der Mitgestaltung der neuen Arbeitswelt 4.0 profitieren? Welche Grundsätze Resilienz stärkender Führung unterstützen Führung 4.0?

Den (Führungs-)Alltag stressfreier gestalten: Strategien zur persönlichen Stressbewältigung

Auf der Basis von Selbstreflexionen und kurzen, wirkungsvollen Übungen bekommen Sie konkrete und sofort umsetzbare Tipps für einen stressfreieren Alltag an die Hand. Dieser interaktive Vortrag eignet sich vor allem als Refresher, um den beruflichen Alltag mit mehr Gelassenheit zu gestalten.

Mit Pfeil und Bogen zu mehr Resilienz – Resilienz mit Erlebnis(mehr)wert

Beim Bogenschießen lernen Sie die Faszination der inneren Balance und Ausgeglichenheit durch Anspannung und Entspannung kennen. Erleben Sie beim Bogenschießen, wie Sie Ihre eigene Haltung überprüfen, Ihren Stand(punkt) finden, sich auf das Wesentliche konzentrieren, mit der richtigen (Ein-)Stellung im richtigen Momente loslassen und Ihrem Ziel auf diese Weise souverän näherkommen. Im lebendigen Impulsvortrag erfahren Sie, wie Sie zu Ihrer inneren Stärke finden und diese festigen können, um auch in herausfordernden Situationen möglichst positiv, optimistisch und zielorientiert zu bleiben. Durch moderiertes Feedback und Reflektion in der Gruppe bietet der Kurzworkshop Gelegenheit, Erkenntnisse auf den Alltag als Führungskraft und die Selbstführung zu übertragen. Denkipulse, Bewegung an der frischen Luft und garantiert viel Spaß - eine gelungene Kombination z. B. als Rahmenprogramm bei einer Tagung.

Ihr Speaker



Alexandra Trautmann, MBA (University of Oxford), kombiniert jahrelange Praxiserfahrung in der Organisations- und Unternehmensentwicklung im Konzern- und Mittelstandsumfeld mit ihrer Coachingexpertise (u. a. Coach DVNLP, Burnout Coach/ Berater, Systemischer Coach). Seit jeher fasziniert von der Frage, was Menschen, Teams und Organisationen nachhaltig gesund, agil, leistungsfähig hält, hat sie sich mit ihrem Unternehmen **explosim** auf die Themen Resilienzförderung in Organisationen und Arbeiten 4.0 spezialisiert. Organisationale Resilienz versteht sie als Ressour-

ce für nachhaltigen Erfolg in der VUCA-Welt, als Ansatz, um als Mensch, Team und Organisation „in Führung zu gehen“.

Alexandra Trautmann ist Mitglied im Deutschen Bundesverband für Burnout Prophylaxe und Prävention e.V. und engagiert sich ehrenamtlich in der Initiative Burnout e. V. Darüber hinaus arbeitet sie als Dozentin u. a. an der Mannheim Business School und der Steinbeis Business Academy.