

Zielgruppengerechte Resilienztrainings



Mit Resilienz in Führung gehen

Resilienz ist „Bewältigungskapital“ bei Rückschlägen und Veränderungen sowie Mittel für persönliche und unternehmerische Führung, um in herausfordernden Situationen leistungsfähig zu bleiben und sich von Krisen schnell wieder zu erholen.

Ein positives Resilienzfeld wirkt sich nicht nur auf den Gesundheitsstatus und Leistungsfähigkeit auf individueller Ebene aus, sondern auch auf gesamte Teams und Organisationen. Die Resilienzförderung im Unternehmen ist ein sinnvoller Ansatz, um an Agilität in einem Umfeld ständiger Veränderung, hoher Komplexität und Unsicherheit zu gewinnen und damit als Organisation „in Führung“ zu gehen.

Trainingsangebote:

Praktische Resilienz für Entscheider:

Leistungsstärke für Führungskräfte und ihre Teams

Wie bleiben Sie in herausfordernden Situationen leistungsstark und handlungsfähig? Welche Grundsätze Resilienz stärkender Führung unterstützen optimale Leistungsfähigkeit und Motivation im Team?

Zum einen ist uns wichtig, dass Führungskräfte selbst Strategien einer guten Stressbewältigung und eines fundierten Selbstmanagements in ihrem Führungsalltag kennen und anwenden können, um ihrer Vorbildfunktion als Führungskraft gerecht zu werden. Zum anderen sollten Führungskräfte sensibilisiert sein für Zusammenhänge zwischen ihrem Führungsverhalten und der Leistungsfähigkeit, dem Engagement und der Gesundheit auf Seiten ihrer Mitarbeiter.

Führungskräften bieten wir eine speziell aufeinander abgestimmte Kombination aus Workshop, wissenschaftlich basierter Testauswertung und 1-to-1 Coaching an, um ganz praktisch anwendbare Konzepte zur nachhaltigen Verbesserung der persönlichen und organisationalen Resilienz zu vermitteln. Dabei berücksichtigen wir auch die grundlegenden Veränderungen von Führungskultur und Führungspraxis, um „Arbeiten 4.0“ für den Unternehmenserfolg und den eigenen Erfolg als Führungskraft zu nutzen.

Leadership-Kompetenz Resilienz für High Potentials:

Mit Widerstandskraft in Führung gehen

Für den Führungsnachwuchs ist es bedeutsam, wie die persönliche Belastbarkeit und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter wirksam und effizient gesteigert werden können. Basierend auf der Analyse langfristig erfolgreicher Unternehmen sowie aktuellen Erkenntnissen verschiedener Forschungsgebiete werden in diesem Training Resilienz-Konzepte in Theorie und Praxis vorgestellt, die speziell für (angehende) Führungskräfte relevant sind. Dieses Training eignet sich auch hervorragend, um in ein bestehendes Development-Programm integriert zu werden. Sie profitieren von unserer langjährigen Erfahrung in der Ausbildung von MBA Absolventen renommierter Business Schools.

Praktische Resilienz für Mitarbeiter:

Mit Souveränität und Widerstandskraft gegen den Stress

Ihre Mitarbeiter lernen in diesem Training, wie Sie Einfluss auf wesentliche Stressoren nehmen können, um ihren Alltag zukünftig stressfreier zu gestalten. Gleichzeitig können Seminar-Teilnehmer entdecken, wie die individuelle Widerstandskraft trainiert werden kann, um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu sein.

Der Workshop gibt praktische Werkzeuge an die Hand, um die eigene Resilienz kennenzulernen und im Alltag einerseits im achtsamen Umgang mit sich und andererseits in der aufmerksamen Beziehung zu anderen anzuwenden.

Ablauf

Im Rahmen eines kostenfreien Beratungstermins werden wir die Ziele, die Rahmenbedingungen, Erwartungen bzw. Ihren spezifischen Bedarf für Resilienztrainings in Ihrem Unternehmen klären. Auf der Basis dieser Auftragsklärung erstellen wir Ihnen gerne ein maßgeschneidertes Angebot über ein Konzept, das Ihre individuellen Erfolgsindikatoren berücksichtigt und wirklichen Mehrwert bringt. Nach Ihrer Veranstaltung setzen wir uns zur Schlussevaluation auf Grundlage der anfänglich definierten Erfolgskriterien zusammen. Dies gewährleistet kontinuierliche Qualität und Ihre Zufriedenheit.

Ihr Mehrwert

Erleben schafft Erkenntnis; gemäß lernpsychologischer Erkenntnissen behalten wir 90% von dem, was wir selbst tun. Gleichzeitig lernen wir am besten, wenn wir Freude daran haben: Positive Emotionalisierung durch unseren erlebnisorientierten Ansatz – das ist der Turbo für unser Gehirn und der Katalysator für neue Perspektiven.

Unsere Veranstaltungen sind das, was der Name verspricht: Echtes Training mit (Erlebnis-)Mehrwert! Durch den erlebnisorientierten Ansatz werden die Teilnehmer nicht einfach nur involviert, das Training wird neben dem intensiven inhaltlichen Arbeiten zu einer nachhaltigen Lern- und Selbsterfahrung.

Ihr Trainer



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 Ressource 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.

Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch.



Alexandra Trautmann

Training | Beratung | Coaching

Gaisbachstraße 55 · 76599 Weisenbach

Tel.: 07224 93 21-357 · Fax: 07224 93 21-358

info@explosim.de

www.explosim.de · www.resilienz.consulting