

# Stärke im Wandel: Resilienz für Führungskräfte

In einer zunehmend komplexen und dynamischen Arbeitswelt stehen Führungskräfte vor der Herausforderung ihre Teams sicher durch Krisen und Veränderungen zu navigieren. Doch wie bleibt man als Führungskraft stark, flexibel und widerstandsfähig in stürmischen Zeiten? In dem Seminar geht es darum, Ihre innere Widerstandskraft zu stärken und aufzuzeigen, wie Sie eine resiliente Führungskultur in Ihrem Unternehmen etablieren können. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv mit den zentralen Konzepten der Resilienz auseinanderzusetzen und praxisnahe Strategien zu entwickeln, die Sie sofort im Berufsalltag umsetzen können.

## Inhalte

- Was bedeutet Resilienz für Führungskräfte und warum ist sie entscheidend für den Erfolg?
- Techniken zur Reduktion von Stress und zur Stärkung des persönlichen Wohlbefindens.
- Wie Sie Ihr Team durch unsichere Zeiten führen.
- Strategien, um auf unerwartete Herausforderungen flexibel und souverän zu reagieren.
- Resilienz im Arbeitsalltag anwenden und weiterentwickeln.

## Ziele

- Stärkung der persönlichen Resilienz
- Verbesserung des Stressmanagements
- Entwicklung resilienter Führungskompetenzen
- Veränderungen positiv nutzen zu lernen
- Förderung einer resilienten Unternehmenskultur

## Methodik

Theorieinput, Diskussion, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenarbeit, Best Practices, praxisnahe Fallbeispiele

## Zielgruppe

Führungs- und Nachwuchskräfte, Teamleiter: innen, Personalentwickler: innen, Menschen mit Leitungsfunktion

## ReferentIn

**Angela Christoph, M.A.**

Psychologin, Zertifizierte Coach/Supervisorin, zertifizierte Stressmanagementtrainerin und Entspannungskoach

## Facts

### Kosten

€ 300,- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

18.01.2025

### Ort

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2  
1070 Wien

### Termine

06.02.2025

Do 09:00 - 17:00 Uhr (8UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 8, max. 12 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)